JL
—: 5 m21:, v 24
N24.15
129145.

J L
L:5m2 [illegible]
[illegible]
129145

stered No. 1866. Issued Monthly.

The HEALTH
ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர், டாக்டர். யூ. ராமராவ். எம்.எல்.ஸி.

தொகுதி 1. மே, 1924. பகுதி 5.

17 JUL 1924

பொருளடக்கம்.

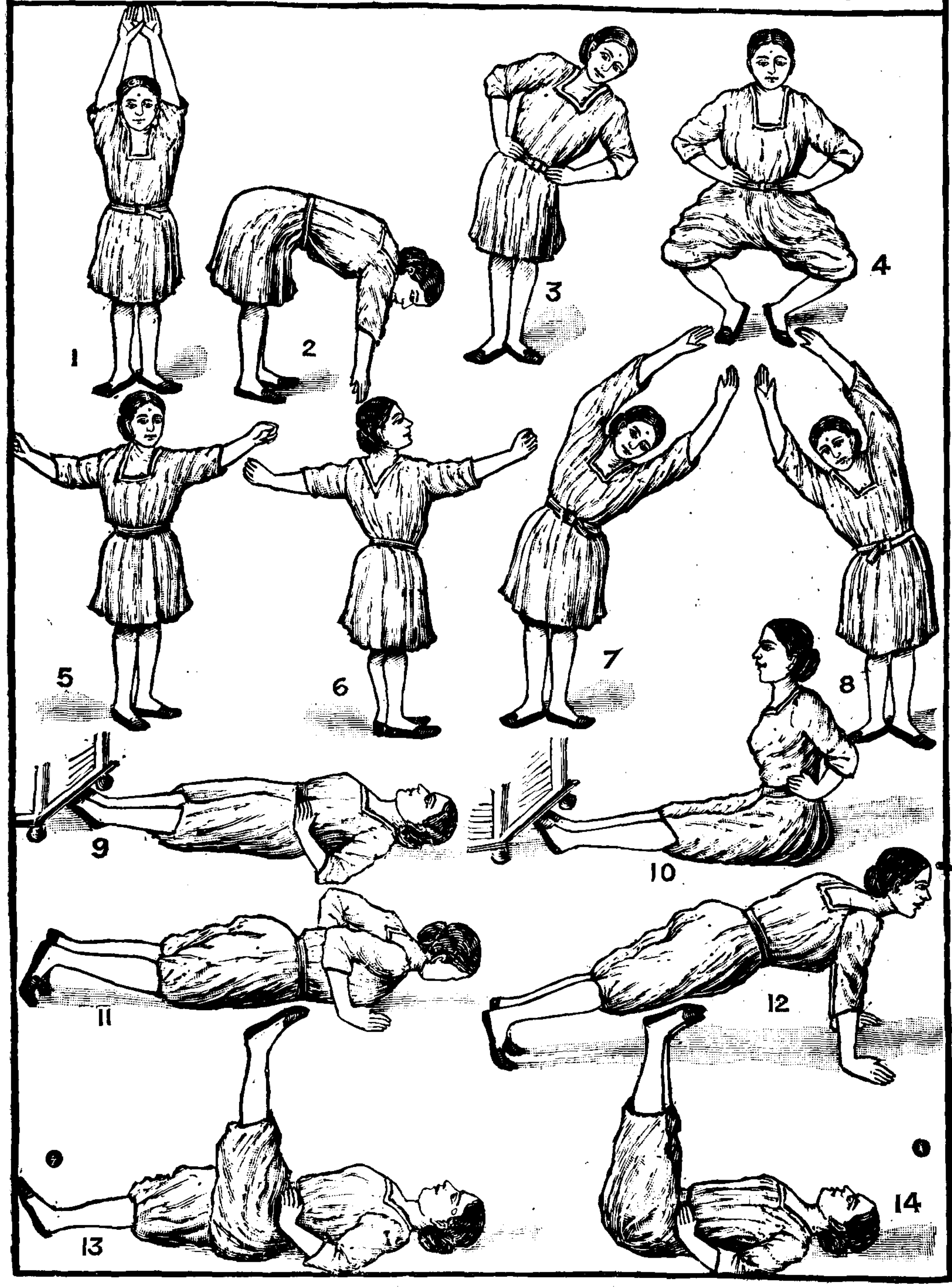
	பக்கம்
முகப்புப்படம். ஸ்திரீகளின் சரீரப்பயிற்சி முறைகள்.	
ஜப்பான் கற்பிக்கும் பாடம் ...	85
டாக்டர்களும் பொது ஜனங்களும்	87
கோழிமுட்டையின் வயது நிர்ணயம்	88
தாய்க்கும் குழந்தைக்குமுள்ள சம்பந்தம்	88
குழந்தைகளை பயமுறுத்தல்	90
ஐம்பது வயதில் பால்யம்	90
மனோவேதனையும் அதைப்பரிகரிக்கும் மார்க்கமும்	91
தீர்க்காயுளைப் பெறும் உபாயங்கள்	92
மூட்டுப்பூச்சிகளை ஏன் ஒழிக்கவேண்டும்?	94
சரீராரோக்கியம் தனத்தைத் தரும்	94
சூப்புவதால் விளையும் கேடுகள்	95
சுக அரசனின் கொலு விருக்கை	96
கணவனைத் தெரிந்தெடுத்தல்	99
சுகாதாரமான ஸ்நான முறை	100
நமது ஸ்திரீகளின் நகங்கள்	101
உடைகளைப்பற்றிய குறிப்புகள்	102
சிசுக்களுக்கு அத்தியாவசியமானவைகள்	103
ஸ்நான விதிகள்	104
விவாகமாகாதவர்கள் அனுஷ்டிக்கவேண்டிய தர்மங்கள் ...	104
விளம்பரங்கள்	

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருட சந்தா ரூ. 1-8-0 தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

ஸ்திரீகளின் சரீரப் பயிற்சி முறைகள்.

WOMEN'S EXERCISES.



ஆரோக்கிய தீபிகை.

தொகுதி 1. } மே, 1924. { பகுதி 5.

ஜப்பான் கற்பிக்கும் பாடம்.

நித்திரையும் அதன்பயனும்.

காலா காலத்தில் நாம் நித்திரை செய்ய வேண்டியது நமது சரீராரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாததென்பதை நாம் அதிகமாக வற்புறுத்தத் தேவையில்லை. ஜப்பான் தேசத்தினர் நித்திரைக்குச் சரியான காலத்தில் சென்று, வைகறையாமம் துயிலுணர்ந்தெழுவதை முக்கியமாக வற்புறுத்துகின்றனர்.

நித்திரை செய்வதற்கேற்ற கால மெதுவென்பது அவரவர்களுடைய அனுபவத்தைப் பெரும்பாலும் பொறுத்திருக்கிறது. ஜப்பானியர்கள் சாதாரணமாய் இரவு 9-மணி சுமாருக்கு நித்திரைக்குச் சென்று காலை 5-மணிக்கு எழுந்து விடுகிறார்களென்று பொதுவாகச் சொல்லலாம். இதனால் தினமானம் 24 மணி நேரத்தில் குறைந்தது 8 மணி நேரமாவது நித்திரை அவசியமென்றேற்படுகின்றது. பகற்காலத்தில் ஆசுவாசம் செய்துகொள்ளுவதாகவிருந்தால் படுக்கையில் செலவழிக்கும் காலம் அதிகமாகவிருக்க வேண்டும்.

சரீராசுவாசம் செய்துகொள்ள வேண்டிய விஷயத்தைப்பற்றிப் பொதுவாக எவ்வித விதியையும் குறிப்பிடுவது சாத்தியமில்லை. இவ்விஷயத்தில் அவரவர் அவரவருடைய அனுபவத்தையும், புத்தியையுமே பெரும்பாலும் உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். களைத்துப்போன நமது சரீரத்திற்கு ஆசுவாஸத்தை அளிக்கக்கூடிய நித்திரை விஷயத்தில் ஒரு நிர்ணயமான முறையைக் குறிப்பிடமுடியாது. சில ஸ்திரீகளுக்கு 6 மணி நேர நித்திரையே போதியதாகவிருக்கிறது. சில ஸ்திரீகளுக்கு 7-மணி முதல் 10 மணி நேரம் வரை நித்திரை வேண்டியிருக்கிறது. மெலிந்த சரீரிகளான ஸ்திரீகள் குறைந்தது 8-மணி முதல் 10 மணி நேரம் வரையில் தினமானம் நித்திரை செய்ய வேண்டும். அவர்கள் நித்திரை செய்வதற்குப் போதிய அவகாசங் கிடைக்காததால் அவர்கள் மிகுந்த கஷ்டங்களுக்காளாகின்றனர். பருத்த சரீரிகளான ஸ்திரீகளுக்கு 6 மணி நேர நித்திரையே போதுமானது. ஆனால் அவர்கள் அதில் திருப்தியடைவதில்லையாதலால் வர வர அதிகமாகப் பெருத்துவிடுகிறார்கள். நமது சரீரத்தின் மெலினமும், பருமனும் நாம் உபயோகிக்கும் ஆகார வகைகளையும் பெரும்பாலும் பொறுத்திருக்கிறது.

இதனால் அதிகப் பருத்த சரீரிகளான ஸ்திரீகள் அதிக நேரம் நித்திரை செய்யக் கூடாதென்றும், மிதமிஞ்சி ஆகாரங்களை உட்கொள்ளக் கூடாதென்றும், ஏற்படுகிறது. மெலிந்த சரீரிகளான ஸ்திரீகள் அதிக நேரம் தூங்குவதுடன், எண்ணெய்ப் பசையான ஆகாரங்களையும் உட்கொள்ளவேண்டும். தூக்கம் வருகிற காலத்தில் தூங்கமுடியாமலிருப்பவர்கள்

படுக்கையிலேனும் மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டிருந்தால் அவர்களுடைய சிரமமும், ஆயாசமும் தீரும். ஆனால் காலையில் மட்டில் குறிப்பிட்ட காலத்தில்கண்டிப்பாகத் துயில் நீத்தெழவேண்டும். ஜப்பானியர்கள் தூக்கம் வரும்வரை ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதில்லை. ஆனால் சரீரம் மிகவும் களைத்துப் போயிருந்தால் தூங்க முடியாவிடினும் படுக்கையில் படுத்துப் புரண்டு ஆசுவாஸம் செய்துகொள்ளலாம்.

காலாகாலத்தில் நித்திரை செய்யும் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக விருந்துவரும். இருட்டினவுடன் குழந்தையைத் தூங்க வைத்து, காலை ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டிய காலம் வந்ததும் எழுப்புவது வழக்கமாக விருந்து வருகிறது. குழந்தைகள் சாதாரணமாக நன்றாகத் தூங்குவது வழக்கம். குழந்தைகள் தூக்கமின்மையால் உபாதைப்படுவது அபூர்வம். முன்னேரத்திலேயே குழந்தைகளைத் தூங்கச்செய்து விடுவதுதான் இதற்குக் காரணம். மனக்கவலையுடைய பெரியவர்களுக்குத் தூக்கம் பிடிக்காது. தூக்கமின்மையால் உபாதைப் படுகிறவர்கள் தூக்கம் வருவதற்காகப் படுக்கையில் அதிக நேரம் கிடந்து புரளவேண்டியிருந்தாலும், முன்னேரத்தில் படுக்கச்செல்லும் முறையை அப்பியசிக்கவேண்டும். பட்டப்பகலில் ஒரு மணி நேரமாவது கண்ணயர்வதால் மிகுந்த அனுகூலமுண்டாகும்.

ஜப்பானிய ஸ்திரீகள் நன்றாக உறங்கி, ஆரோக்கிய வாழ்வுடையவர்களாக விருந்து வருவதற்கு மற்றொரு முக்கிய காரணமுமிருக்கிறது. குடும்ப வேலைகளை அவர்கள் ஒருக்காலும் அலக்ஷியம் செய்வதில்லை. பொழுது போக்கில் சிறிது நேரத்தைக்கழிக்கவும் அவர்கள் தவறுவதில்லை. பகல் முழுவதும் புருஷனுடன் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்த ஏழ்மையான ஜப்பானிய ஸ்திரீயும் இரவில் நீராடுகிறாள். நன்றாக ஸ்நானம் செய்து சரீரத்தை சுத்தி செய்துகொண்டு, மாலை நேர உடைகளை அணிந்துகொண்டு, இராப்போஜனம் முடிந்ததும் நண்பர்களைச் சந்திக்கச் செல்லுகிறாள். அவள் அவ்வாறு செல்லும்போது புருஷனும் அநேகமாகக் கூடவே செல்லுகிறான். கோடைகாலங்களில் நண்பர்கள் ஒருவரையொருவர் தெருக்களில்சந்தித்துசம்பாஷிக்கிறார்கள். காகிதத்தாலய தீபங்களின் வெளிச்சத்தில் அவர்கள் சம்பாஷணை செய்வதை முதன் முதலாகப் பார்க்கும் அன்னிய நாட்டினருக்கு பழைய கதைகள் ஞாபகத்திற்குவரும். இரண்டு ஜப்பானிய ஸ்திரீகள் சந்தித்ததும் முகமன் கூறி, ஒருவரையொருவர் குனிந்து வணங்குகின்றனர். இவ்விதம் குனிந்து வணங்கும் முறையானது ஒரு விதத்தில் வியாயாமமேயாகும். ஒரு நண்பரை சந்தித்துப் பேசி விடை பெறுவதற்குள் குறைந்தது 12 முதல் 20 தடவைகள் வரை அவர்கள் குனிந்து வணங்குவதாலும், மாலைநேரத்தில் அவர்கள் வெளியே செல்லுகையில் பலநண்பர்களை அவர்கள் சந்திப்பது சகஜமாதலாலும், அவர்கள் பன்முறை குனிந்து வணங்குவதால் சரீரத்திற்கு எவ்வளவு வியாயாமம் ஏற்படுகிற தென்பதை நாம் கூறத்தேவையில்லை.

இவ்விதம் உலாவிவந்த பிறகு உயர்ந்த வகுப்புகளைச் சேர்ந்தவர்களல்லாத ஜப்பானிய ஸ்திரீகள் வீடுகளுக்குச் சென்று, நன்றாக உறங்குகிறார்கள். டோகியோவில் இரவு 10-மணிக்கு ஸ்திரீகளின் நடமாட்டத்தைத் தெருக்களில் அதிகமாகக் காண்பதரிது. இரவு 11-மணிக்கு அவர்களைத் தெருக்களில் சந்திப்பது அசாத்தியம். இந்த நேரத்தில் ஜப்பானிய ஸ்திரீகள் அநேகமாக அவரவர்களுடைய வீடுகளில் குழந்தைகளைப்போல் நன்றாகப்படுத்துறங்குகிறார்கள்.

டாக்டர்களும் பொது ஜனங்களும்.

[ஸ்ரீமான் டி. கே. ஸ்ரீரங்காச்சாரியார்.]

இந்தக் காலத்தில் வைத்தியர்களுக்கும் பொது ஜனங்களுக்கும் அன்யோன்யபாவமில்லாமலிருந்து வருகிறது. தங்களுக்கு வியாதி ஏற்படவேண்டுமென்றும், அதனால் மிகுந்த லாபத்தை அடையவேண்டுமென்றும் வைத்தியர்கள் நினைப்பதாகப் பொது ஜனங்கள் கருதுகின்றனர். வைத்தியர்களிலும் சிலரைத் தவிர மற்றவர்கள் இத்தப்பெண்ணத்தைப், பொது ஜனங்களுடைய மனதிலிருந்து அகற்ற முயற்சி செய்வதில்லை. தங்களிடம் சிகிச்சைக்குவரும் பிணியாளர்களிடமிருந்து எவ்வளவு பணம் கிடைக்கக் கூடுமோ அதை அடைவது முற்றிலும் நியாயமானதென்று வைத்தியர்கள் கருதுகின்றனர். வியாதிகள் அதிகமாகப் பரவ வேண்டுமென்று வைத்தியர்கள் பட்டவர்த்தனமாகச் சொல்லாதபோதிலும், அவர்களுடைய அந்தரங்க அபிப்பிராயம் அதுதானென்கிற எண்ணம் பொதுஜனங்களுக்குள் பலமாக இருந்து வருகிறது.

இத்தகைய நிலைமைக்குப் பொதுஜனங்களும் ஜவாப்தாரிகளல்லவென்று சொல்லிவிடுவதற்கில்லை. வைத்தியர் சிகிச்சை செய்தால்தான் அவருக்குப் பணங்கொடுக்கிறோம். பிணி வாய்ப்பட்டவர்கள்தான் வைத்தியர்களிடம் சிகிச்சைக்குச் செல்லுகின்றனர். ஜனங்களுடைய சுகாதார நிலைமையை அபிவிருத்து செய்யக்கூடிய திட்டங்களால் வைத்தியர்களுடைய வருமானம் பெருவாரியாக பாதிக்கப்படுவதால் அவர்கள் அந்த வேலைகளைச் செய்ய வேண்டாமென்று சொல்லாதபோதிலும் அவைகளை நிறைவேற்றி வைப்பதற்காதரவாக இருந்து வருவதில்லை.

பரஸ்பரம் இருவருக்கும் அன்யோன்யபாவத்தை உண்டுபண்ண ஒரு அதிசயமான யோசனை சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அமெரிக்கா தேசத்தில் வசிக்கும் ஸாம்வேல் எம். வாக்கிளேன்என்பவர்தமக்கு வருஷம் முழுவதும் வியாதி வராமல் பாதுகாத்தால் எவ்வளவு ரூபாய்ப் கொடுப்பதென்று வைத்தியருடன் ஒப்பந்தம் செய்துகொண்டிருக்கிறார். வாரம் ஒரு முறையாவது, அல்லது இரண்டு வாரங்களுக்கொருமுறையாவது, வைத்தியர் அவருடைய சரீரத்தைப் பரிசோதனை செய்து, அதில் ஏதேனும் கோளாறிருந்தால் அதை நிவர்த்தி செய்யத் தகுந்த யோசனைகளைச் சொல்லவேண்டும். வைத்தியரால் தடுக்கப்பட்டிருக்கக் கூடிய வியாதியினால் அவர் உபாதைப்பட நேர்ந்தால் எவ்வளவு காலம் வியாதி நீடித்திருக்கிறதோ அதற்குத்தகுந்தவாறு வைத்தியருடைய சம்பளமும் குறைக்கப்படுகிறது. 67-வது வயதில் பால்யத்திலிருந்ததைவிட சனமாகவும், திடமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவுமிருப்பதாவும், அதிகமாக வேலைசெய்ய முடிகிறதென்றும் அவர் சொல்லுகிறார். 20,30 குடும்பங்கள் சேர்ந்து ஒரு வைத்தியரை அமர்த்திக்கொண்டு, அவருக்குக் குடும்பத்திற்கு இவ்வளவென்று கொடுத்துவரவேண்டுமென்றும், டாக்டர் அந்த குடும்பங்களைச் சேர்ந்தவர்களை அடிக்கடி பரிசோதனை செய்து வரவேண்டுமென்றும், அவர் யோசனை சொல்லுகிறார். டாக்டர் இரண்டுவாரங்களுக்கொருமுறையாவது, மாதம் ஒரு முறையாவது அந்தக் குடும்பங்களைச் சேர்ந்தவர்களைப் பரிசோதனை செய்து, அவசியமானால் அவர்களுக்கு ஒளஷதங்களைக் கொடுத்து, ஆரோக்கியமாக இருந்துவரும் முறைகளையும் அவர்களுக்குபதேசித்து வரவேண்டுமென்று அவர் யோசனை சொல்லுகிறார். இந்த ஏற்பாட்டை அனுஷ்டித்தால் ஜனங்களுடைய ஆரோக்கிய நிலைமை அபிவிருத்தியடையும். இந்த முறையைக்

கிரியாம்சையில் அனுஷ்டிப்பதில் சில சங்கடங்கள் ஏற்படக்கூடும். ஆனால் அவைகள் தவிர்க்கமுடியாதவைகளன்று. சுமார் 1000 ஜனங்கள் வசித்துவந்த ஷாரன் என்னும் கிராமத்தில் வருஷம் 1-க்கு தலா 15 டாலர் கொடுப்பதென்கிற நிபந்தனையின்மேல் அவர்களுடைய தேகசௌக்கியத்தை கவனிக்க ஒரு வைத்தியர் ஒப்புக்கொண்டதாகச் சொல்லப்படுகிறது. இதனால் வைத்தியர்களுக்கு அதிகப்பணங் கொடுக்கவேண்டியிருந்த தொல்லையு மொழிந்ததுடன் ஜனங்களுக்குள் மரண விகிதம் குறைந்து, அவர்கள் சுகசரீரிகளாக இருந்து வந்தார்களென்றும் சொல்லப்படுகிறது.

தனவந்தர்களும், நடுத்தர வகுப்பினருமேனும் இந்த ஏற்பாட்டை அனுஷ்டித்தால் வைத்தியர்களுடைய நிலைமை மாறுதலடையும். அவர்கள் சமூகத்தினருக்கு அவசியமாகவிருக்கும் இன்னலென்று கருதப்படுவதற்கு பதிலாக பரோபகாரிகளென்று கருதப்படுவார்கள். அவர்களுக்கும் நிலையான வருமானம் மேற்பட்டுவிடும். நகரின் சுகாதார நிலைமையை அபிவிருத்தி செய்ய வேண்டிய அக்கரையும் அவர்களுக்கேற்பட்டுவிடும்; அவர்களுடைய விசேஷ ஞானத்தையும் அத்துறையில் செலவிடுவார்கள். எந்த வியாதியும் வேரூன்றுமுன் அது தலைக்காட்ட விருப்பதை அவர்கள் உணர்ந்து ஆரம்பத்திலேயே அதைப் பரிகரித்து விடலாமாதலால் அவர்களுடைய வேலையும் வெகுவாகக் குறைந்து விடும்.

கோழி முட்டையின் வயது நிர்ணயம்.

புதிதாக இடப்பட்ட முட்டையை ஜலத்தில் போட்டால் அது அமிழ்ந்து, அடியில் போய்விடும். அந்த முட்டையிடப் பட்டு சிறிதுகாலமாகியிருந்தால் ஜலத்தில்போட்டதும் அதில் பருமனுகவுள்ள பாகம் மெலினமாகவுள்ள பாகத்தைவிட ஜலத்தில் உயர்ந்திருக்கும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு பருமனுன பாகமானது ஜலத்தில் அதிகமாகக் கிளம்புகின்றதோ அதற்குத் தகுந்தவாறு அந்த முட்டையின் வயதிருக்குமென்று நிர்ணயிக்க வேண்டும்.

முட்டைக்கு வயது ஆக ஆக அதிலுள்ள வெள்ளை ஜலமானது சுண்டிப்போய்விடும். அதனால் பருமனுன பாகத்திலுள்ள காலி இடமானது விரிவடைந்து விடுகிறது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு ஜாஸ்தியாக அந்தக்காலியிடம் பெருக்கிறதோ அதற்குத் தகுந்தபடி முட்டையும் ஜலத்தில் கிளம்ப ஆரம்பித்து, கடைசியாக மிதக்கும் ஸ்திதிக்கு வந்துவிடும்.

தாய்க்கும் குழந்தைக்குமுள்ள சம்பந்தம்.

[கார்ப்பொரேஷன் சுகாதார இலாகாவால் வெளியிடப்பட்டது.]

குழந்தைகளின் சரீராரோக்கியத்திற்குத் தாயே முக்கியகாரணமாக விருக்கிறுள். தாயானவள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சவுக்கியமாகவோ, அல்லது அசவுக்கியமாகவோ இருக்கிருளோ அதற்குத் தகுந்தவாறு குழந்தையும் சவுக்கியமாகவோ, அசவுக்கியமாகவோ இருக்கும். ஆகவே தாயின் தேகத்தை நன்ருகப் பராமரித்து வர வேண்டியது அவசியம்.

தன்னுடைய தேகத்தை நன்ருகப் பராமரித்து வரும் தாயானவள் குழந்தையின் தேகத்தையும் பாதுகாத்தவளாவாள்.

தாயானவள் நல்லதாகவும், புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடியதாகவுமுள்ள உணவுகளை ஏராளமாகப் புசிக்க வேண்டும். ஏதேனும் வேலை செய்து பசியையும் உத்தீபனம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

எந்தத் தாய்க்கேனும் தேகத்தில் கோளாறிருப்பதாகச் சந்தேகம் தோன்றினல் வைத்தியர்களுக்குக் கைகாட்டத் தயங்கக் கூடாது.

தன்னுடைய சரீரத்தை நன்ருகப் பராமரித்து வந்திருக்கும் தாயானவள் குழந்தை பிறந்ததும் அதற்குப் பால் கொடுக்க சக்தியுடையவளாக இருப்பாள்.

மூலைப்பால் குறைவாக இருந்தாலாவது, அல்லது குழந்தை பிறந்து 2, 3 நாட்கள்வரை ஸ்தனங்களில் தாராளமாகப் பால் வராமலிருந்தாலாவது அவள் ஏமாற்றமடையலாகாது. அடிக்கடி குழந்தைகளை எடுத்துவிட்டுக் கொண்டுவந்தால் பால் தானகவே சுரக்க ஆரம்பித்துவிடும். அவள் தன்னுடைய தேகத்தை நன்ருகப் பராமரித்துவந்தால் 9 மாத காலம் வரை குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க அவளுக்குக் கட்டாயம் சாத்தியப்படும். குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால்தான் விசேஷம். மற்றவைகள் குழந்தைகளுக்கு இரண்டாம் பக்ஷம் தான்.

தாய்ப்பால் சத்துடையதாக வில்லாமலிருந்தால் தாய் நல்ல புஷ்டி தரக்கூடிய உணவுகளைப் புசிக்கவேண்டும்.

நல்ல புஷ்டி தரத்தக்க உணவுகளைத்தாய் புசித்தால் தாய்க்குப்பாலும் நிறைய உண்டாகிவிடும்.

குழந்தைக்குப்பால் கொடுப்பதற்கு அரை மணி நேரத்திற்குமுன் தாய் ஒன்று அல்லது இரண்டு கோப்பை பாலை உட்கொண்டால் குழந்தைக்கு நிறையப் பால்வரும். ஆவின் பாலை இயந்திரத்தின் மூலமாக மனிதர் பாலுக்கு சமதையாகச் செய்வதைக் காட்டிலும் தாயின் மூலமாக அவ்விதம் செய்வதே விசேஷம். குழந்தை பால் குடிப்பதற்கு முன்னும் பின்னும் தாய் மூலைக்காம்புகளை நல்ல ஜலத்தினல் சுத்தம் செய்து, துடைத்துவிடவேண்டும்.

முதல் மூன்று மாதங்களிலும் குழந்தைகளுக்கு இரண்டு மணிக்கொரு தடவை பால் கொடுக்கவேண்டும். அதற்குப்பிறகு மூன்று மணிக்கொரு தடவையாக படிப்படியாகக் குறைத்து வரவேண்டும். பால் கொடுக்க வேண்டிய நேரத்தில் குழந்தை தூங்கிக் கொண்டிருந்தால் அதை எழுப்பிப் பால் கொடுக்கவேண்டும். முதல் மாதத்தில் இரவில் இரண்டு தடவையும், இரண்டாவது மாதத்தில் ஒரு தடவையும் பால்கொடுக்கவேண்டும். அதற்குப்பிறகு இரவில் பால் கொடுப்பதை படிப்படியாக நிறுத்திவிடவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு மெதுவாகப் பால் கொடுக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையும் 15 நிமிஷ நேரம் பால் கொடுக்க வேண்டும். பால் கொடுத்த பிறகு குழந்தையை பலமாக ஆட்டக்கூடாது. குழந்தைகள் அழும்போதெல்லாம் பால் கொடுக்கக் கூடாது.

குழந்தைகளுக்குப் பற்கள் முளைக்க ஆரம்பித்ததும் பால் கொடுப்பதை நிறுத்தி விட யோசிக்கவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு 7-வது மாதம் முதல் 10-வது மாதத்திற்குள் பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

வைத்தியர் யோசனை சொன்னலன்றி விரப்புகளையும், உரிமை பெறப்பட்ட மருந்துகளையும், உணவுகளையும் குழந்தைகளுக்குக்கொடுக்கக்கூடாது. தாய் சாப்பிடும் உணவிலாவது, பருகும் பானத்திலாவது கொஞ்சம் குழந்தைக்குக் கொடுப்பதென்பது கூடாது. அதனல் அபாய மேற்படலாம்.

தாயினுடைய தேக ஸ்திதியிலாவது குழந்தையினுடைய சரீரத்திலாவது கோளாறு ஏற்பட்டால் உடனே வைத்தியரை யோசனைகேட்க வேண்டும்.

தாயினுடைய சரீர அசௌக்கியத்தை நிவர்த்தி செய்யவாவது, அல்லது அவளுடைய பாலின் குணத்தை அபிவிருத்தி செய்யவாவது சாத்தியப்படா விட்டால், தாய்ப் பாலை நிறுத்தி, வேறு உணவைக் கொடுக்க வேண்டும். எவ்வித ஆகாரத்தைக் கொடுக்கலாமென்று வைத்தியரைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

கையாசாரத்தினால் போஷிக்கப்படும் குழந்தைகளின் தேக ஸ்திதியை அப்போதைக்கப்போது கவனித்து வரவேண்டும்.

அடிக்கடி குழந்தைக்கு வியாதி கண்டாலும், அது நன்றாக வளர்ந்து வராவிட்டாலும், வைத்தியருக்குக் குழந்தையைக் காட்ட வேண்டும். காலதாமதம் செய்வதால் அபாயம் ஏற்படும்.

இதைப்பற்றித் தகவல் வேண்டுவோர் சென்னை சிசுசம்ரக்ஷண ஸ்தாபனங்களிலாவது, கார்ப்பொரேஷன் ஆபீசிலிருக்கும் ஸுப்பரின் டெண்டெண்டிடமாவது தெரிந்துகொள்ளலாம்.

குழந்தைகளை பயமுறுத்தல்.

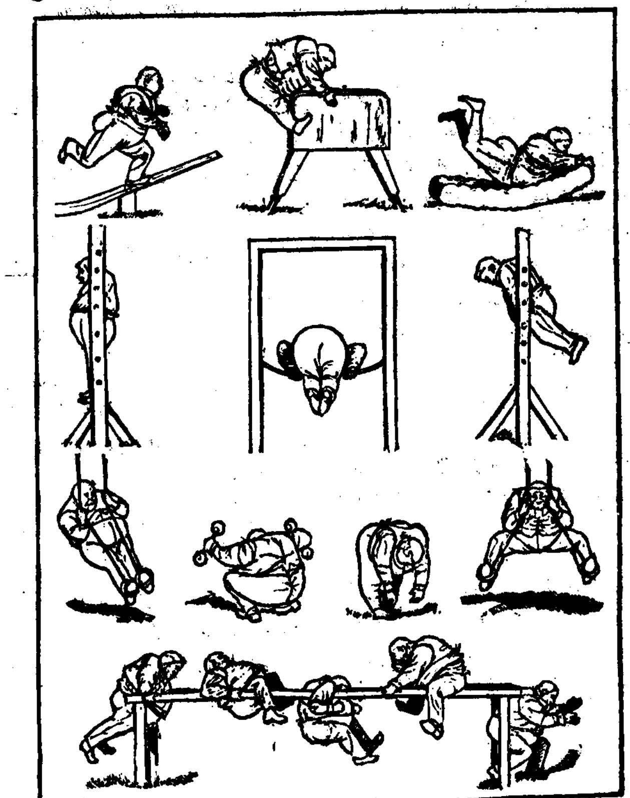
எக்காரணத்தாலும் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்குபயமூட்டி, அவைகளுடையஅபிலாஷைகளைப்போக்கிவிடக் கூடாது. அடிக்கடி பயமுறுத்தப்படும் குழந்தைகளுடைய மனோ வன்மைகுன்றி விடும். குழந்தைகளைப் பெற்றோர்கள் அன்புடன் சீராட்டிப் பாராட்டி எப்பொழுதும் தங்கள் பக்கங்களிலேயே வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அறிவிலிகளான பெற்றோர்களும், தாதிகளும் வைதும், அடித்தும், இருட்டான இடத்தில் அடைத்தும், பயங்கரமான கதைகளைச்சொல்லியும்குழந்தைகளைப் பயமுறுத்துகின்றனர். இது மகாகொடிய செய்கையாகும். சில சமயங்களில் கொலை, கொள்ளை முதலிய விஷயங்களைப் பற்றிப் பெற்றோர்கள் குழந்தைகள்முன் பேசுகிறார்கள். தீரர்களான புருஷர்களுடைய விருத்தாந்தங்களைக் குழந்தைகளுக்குச் சொல்லுவதால் நல்ல பலனேற்படும். குழந்தைகள் முன்னிலையில் ஜுரம், காலரா முதலிய தொத்து வியாதி இருக்கிறதாகப் பெற்றோர்கள் காட்டிக் கொள்ளக்கூடாது. பெற்றோர்களைப் போலவே குழந்தைகளும் பயப்பட ஆரம்பித்து விடும். பெற்றோர்கள் தங்களுடைய நடவடிக்கைகளின் மூலமாகத் தாங்கள் தீரர்களெனக் காட்டிக் கொண்டால் குழந்தைகளும் வீரத்தன்மை பெறும்.

ஐம்பது வயதில் பால்யம்,

ஐம்பது வயதில் வாலப் பருவ உணர்ச்சியைப் பெற சரீரக் கூறு சம்பந்தமான சில நிபந்தனைகள் பூர்த்தியாகி யிருக்க வேண்டிய தவசியம். மனம்போல் வாழும் மாங்கல்யம் என்பது போல் அவரவர்களுடைய மனோபாவத்திற்குத் தகுந்தபடி வாலப் பருவ உணர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. ஐம்பது வயதில் விருத்த தசையை அடைந்து விட்டதாக ஒருவர்கருதி விட்டால் அவர் பிறகு சந்துஷ்டியாக வாழ்வதே அசாத்தியம். பால்யம் போய் விடவில்லையென்கிற உணர்ச்சி ஏற்படவேண்டுமானால் யுவர்களுடன் அதிகமாக நெருங்கிப் பழக வேண்டும். தனியாக ஒரு இடத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டு சர்க்கஸ் வேடிக்கை பார்ப்பதால் ஆனந்தமேற்படுவதில்லை. ஆனால்

ஒரு விருத்தர் பல யுவர்களுடன் சேர்ந்து போய் வேடிக்கை பார்த்தால், அந்த யுவர்களுடையும் உற்சாகத்தைக் கண்டு அவருக்கும் ஆனந்த மேற்படும். தவிரவும், யுவர்கள் வருங்காலத்தில் அதிக நம்பிக்கையுடனிருப்பார்கள். அவர்களுடன் நெருங்கிப் பழகுவதால் அந்த உணர்ச்சி விருத்தர்களுக்கு மேற்படும். அரங்க மேடைகளுக்கு யுவர்களை அழைத்துக்கொண்டு போவதுடன் விருத்தர்கள் திருப்தியடைந்து விடக்கூடாது. அவர்களுக்கு அவர்கள் சிறிய விருந்து நடத்திவைக்கலாம். பொழுது போக்கிற்காக சங்கீதக் கச்சேரியையும் நடத்திவைக்கலாம். உலாவச் செல்லுகையில் ஆனந்த மயமாக விளங்கும் சில குழந்தைகளையும் அழைத்துச்சென்று, அவர்களுடைய சந்தோஷத்தையும் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

மனோவேதனையும் அதைப் பரிகரிக்கும் மார்க்கமும்.



சில குறைகளைப்பற்றி எப்போதும் மனோவேதனையடைந்து வருவதே சிலருடைய சுபாவமாக இருந்துவருகிறது. அதிக மனோவேதனை யடைந்தால்தான் அவர்கள் சந்துஷ்டியாக இருப்பதாக நினைக்கிறார்கள். மனோவேதனையானது நரம்புகளின் வேகத்தைத்தணித்து மூளைக்கு அதிக வேலையைக் கொடுத்துவிடுகிறது. அத்தகையோர் அஜீரணத்தினால் எப்பொழுதும் உபாதைப்படுகின்றனர். ஏக்க மேற்படுவதால் சரீரத்திலுள்ள எல்லா அவயவங்களும்பாதிக்கப்படுகின்றன. மூளை அதிகசக்தியை ஆகர்ஷணம் செய்து, மற்ற உறுப்புகளின் சக்தியைக் குறைத்துவிடுகின்றது.

ஒவ்வொருவரும் சந்துஷ்டியாக வாழ்ந்துவர அப்பியசித்துக்கொள்ள வேண்டும். பலவியாதிகளுக்கும் அது தகுந்த பரிஹாரமாகும். சிரிப்பினால்விசேஷ அனுகூலமுண்டாகிறது. ஏககாலத்தில் எல்லா நரம்புகளிலும் அந்த உணர்ச்சி உண்டாகின்றது. சதா கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் நண்பர்களிருந்தால் அவர்கள் அடிக்கடி சிரிக்கும்படி நாம் செய்ய வேண்டும். தீராதமனக் கவலையால் அவதிப் பட்டுக்கொண்டிருப்போரை இந்த முறையினால் குணப்படுத்தி விடலாம். சந்துஷ்டியாக விருப்பதும், சிரித்தமுகத்துடன் விளங்குவதும், நமது கடமையாகும். கவலையை விட்டொழியுங்கள்.

தீர்க்காயுளைப்பெறும் உபாயங்கள்.

அகால மரணத்திற் காளாகாமல், நீண்ட காலம் வசித்துவர வேண்டுமாயின் அடியிற் கண்ட முறைகளைப் பின்பற்றவேண்டும்:—

திறந்த வெளியில் அதிக காலத்தைச் செலவிடவேண்டும். நாசியினால் நன்றாகக் காற்றை சுவாஸிக்கவேண்டும். சரீரத்தின் நிலைமைக்குத் தகுந்தபடி போதிய வியாயாமம் செய்யவேண்டும். திறந்த வெளியில் நடக்கையிலும், சவாரி போகையிலும் சூரிய ஸ்மரணையுள்ள பக்கமாகச் செல்ல வேண்டும். சூரிய வெப்பம் சரியாக மேலே படும்படி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். எக்காரணத்தைப்பற்றியேனும் வியாயாமம் செய்யமுடியாது போய்விடின், ரத்தக் குழாய்களில் தாராளமாக ரத்தமோடும்படி உடம்பை நன்றாகத் தேய்த்து விட்டுக் கொள்ளவேண்டும்.

அடிக்கடி ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். பலஹீனமாக இல்லாதவர்கள் துருக்கியருடைய முறைப்படி ஸ்நானம் செய்யலாம்; அல்லது உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யலாம்.

காலாகாலங்களில் நித்திரைக்குச் சென்று துயில்நீத்தெழவேண்டும்.

படுக்கை அறைகளில் தாராளமாகக் காற்றோட்டமிருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இருட்டறைகளில் உறங்குவதும், அதிக நேரம் தூங்குவதும் தூங்காததற்கு சமானமென்று சொல்லலாம். மத்திய வயதினர் தினமானம் 6 அல்லது 7 மணி நேரம் உறங்கவேண்டும்; வியாதி வாய்ப்பட்டிருந்தாலன்றி 8 மணி காலத்திற் கதிகமாக உறங்கக்கூடாது. பூச்சாண்டி பிடித்துக்கொண்டு விடுவதுபோல் சிரஸை மூடிக்கொள்ளக்கூடாது. உடம்பின்மீதும் அதிகமாகப் போர்வைகளைப் போட்டு மூடிக் கொள்ளக்கூடாது. சீதளமாக விருந்தால் பாதங்களில் உஷ்ண ஜலம் நிறைந்த சீசாக்களை வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

வாரத்திற்கு ஒரு தினம் சிரம பரிகாரம் செய்துகொள்ளவேண்டும். எந்தக்கிழமையில் சிரமபரிகாரம் செய்துகொள்ளவேண்டுமென்பதில்லை. எந்த தினத்தில் சிரம பரிகாரம் செய்துகொண்டாலும் பாதகமில்லை.

நன்றாகக் காய்ச்சி ஆறின ஜலத்தையாவது, வடிகட்டின ஜலத்தையாவது ஏராளமாகப் பருகவேண்டும். பழங்கள், கறிகாய்கள் முதலியவைகளையே அதிகமாகப் புசிக்க வேண்டும். பால் தேவையாக விருந்தால் பசும்புல்லை மேய்ந்த மாடுகளின் பாலைச் சாப்பிடவேண்டும். பால் பண்ணைகளில் உற்பத்தியாகும் சாமான்களை புசிப்பதாயின் மிதமாக அவைகளைப் புசிக்க வேண்டும். ஆகாரத்தை மெதுவாக மென்று சாப்பிட வேண்டும்.

காப்பி, தேயிலை, புகையிலை முதலியவைகளை உபயோகிக்கக்கூடாது. அவைகள் ஔஷதாதிகளானதால் வைத்தியருடைய அனுமதியின்றி அவைகளை உபயோகிக்கலாகாது. உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய பீர், விஸ்கி முதலியவைகளையும் உபயோகிக்கக்கூடாது.

குறிப்பிட்ட காலத்திற் கொருதடவை உபவாசமிருப்பது மிகுந்த அனுகூலமாகும்.

தினமானம் மல சுத்தி ஏற்பட்டுவிட வேண்டும். பழங்களையும், சுத்த ஜலத்தையும் தாராளமாக உபயோகித்தால் மலப் பிரவர்த்தி சரியாக ஆகிவிடும்.

உரிமை பெறப்பட்ட மருந்துகளை இஷ்டம்போல் உபயோகிக்கக்கூடாது. உண்மையில் அந்த ஔஷதங்கள் வேண்டியிருந்தால் வைத்தியர்களைக் கலந்து யோசித்த பிறகே அவைகளை உபயோகிக்க வேண்டும்.

சுத்தமான காற்று, சூரிய வெப்பம், நல்ல ஆகாரம், பரிசுத்தமான ஜலம், வியாயாமம், இவைகள், சரீராரோக்யத்தைக் காப்பாற்றக்கூடியவை. உடுத்தும் விஷயத்தில்எதேச்சாதிபத்யம் செலுத்தக்கூடாது. இடுப்புக்குக் கீழே ஒரு உடை போதுமானது. தலைப்பாகை அணிந்து கொள்ளுவதாகவிருந்தால் அது இலேசாக இருக்க வேண்டும்.

அரைகுறையான வெளிச்சத்திலாவது; டிராம் வண்டி, ரயில் வண்டி இவைகளிலுள்ள வெளிச்சங்களிலாவது வாசிக்கக் கூடாது. ரணசிகிச்சை செய்துகொள்ளு முன் ஒரு முறைக்குப் பன் முறையோசிக்க வேண்டும். ரணசிகிச்சையானது பலருடைய பிணிகளைப் போக்குவதற்கனுகூலமாகவிருப்பது வாஸ்தவமே. ஆனால் இப்பொழுது எதற்கெடுத்தாலும் ரண சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. இது கூடாது. சில சந்தர்ப்பங்களில் சற்றுப் பொறுமை காட்டினால் வியாதி சாதாரணமாகவே குணமடைந்துவிடும்.

விவாகத்தில் ஆசை ஏற்பட்டால் தான் விவாகம் செய்துகொள்ளவேண்டும். ஆசையில்லாமல் விவாகம் செய்துகொள்ளுவதென்பது அர்த்த மற்றதாகும். அளவுக்கு மிஞ்சி ஸ்திரீ சம்போகம் செய்யக்கூடாது.

உங்களால் செய்ய சாத்தியப்படாத விஷயங்களைப்பற்றி அனாவசியமாக கவலைப்படக் கூடாது. பிறரால் உங்களுக்கு எவ்வித அல்லல் ஏற்பட்டிருந்தபோதிலும் அவர்களிடத்தில் குரோதபுத்தி கூடாது. அவர்களை பே மறந்து விடவேண்டும்; அல்லது அவர்களுடைய பிழையை மன்னித்து விடவேண்டும். யாரிடத்திலேனும் ஆத்திரங்கொண்டால் சரீரத்தில் விஷமுண்டாகி சரீர சக்தியும் பாதகமடைகின்றது. ஆகவே கெட்ட எண்ணங்களேகூடா.

நவீன ஆடம்பரங்களான வைரங்கள், மோட்டார் வண்டிகள் முதலியவைகளில் அதிகமாக கவனத்தைச் செலுத்தாமலிருப்பதே உத்தமம்.

உங்களுக்கு ஏதேனும் ஒரு தொழிலில்லாமலிருந்தால் ஒருதொழிலைக்கற்பித்துக்கொள்ளுங்கள். குபேரனாகிவிட வேண்டுமென்று நினைத்துப் பணத்திற்குப் பேயாய்ப் பறக்காதீர்கள். சந்துஷ்டியையும், எதிர் காலத்தில் நம்பிக்கையையும் கற்பித்துக் கொள்ளுங்கள். சரீரத்தில் சக்தியிருக்கும் வரைபரோபகாரமான காரியங்களைச் செய்யுங்கள். பரோபகாரத்தில் புத்தியைச் செலுத்தினால் சொந்தக் கவலைகள் தீரும். பிறருக்கு உபகாரம் செய்த சந்தோஷமும் ஏற்படும்.

மேலே கண்ட முறைகளை அனுஷ்டித்து வந்தால் 100 வயது வரை சவுக்கியமாக வாழ்ந்து வரலாம்.

மூட்டுப் பூச்சிகளை ஏன் ஒழிக்க வேண்டும்?

மூட்டுப்பூச்சி மிகவும் அருவருக்கத்தக்க ஒரு ஜந்து. உஷ்ண தேசங்களிலுள்ள பட்டணங்களிலும், முக்கியமாக அசுத்தமான வீடுகளிலும், அதனுடைய வியாபகம் அதிகமாக விருக்கிறது. அதற்கு மட்டு, மரியாதை கொஞ்சமும் கிடையாது. மூலை, முடுக்குகளிலும் அது பிரவேசித்து விடுகிறது. படுக்கைகள், மரசாமான்கள், சுவர்களில் மாட்டியிருக்கும் படங்கள், கம்பளங்கள் முதலியவைகள் அவைகளுடைய கண்காணிப்பிலிருந்து தப்புவதில்லை. அந்த சாமான்களின் சொந்தக்காரர்கள் சொற்ப காலமே அவைகளை அனுபவித்தாலும், மூட்டுப்பூச்சிகள் அவைகளை ஏகதேசமாக எப்பொழுதும் அனுபவித்து வருகின்றன. மூட்டுப்பூச்சி யிருப்பது தெரிந்துவிட்டால் சொற்பகாலங்கூட சொந்தக்காரர்கள் அவைகளை உபயோகிக்க முடிவதில்லை. நமது ரயில் வண்டிகளும், டிராம் வண்டிகளும் இவைகளுக்கு வாசஸ்தானங்களாகவிருக்கின்றன. இந்த இடங்களில் உயிர் வாழ்விற்கு எவ்வித அபாயமுமில்லாமல் இவைகள் காலந்தள்ளி வருகின்றன.

மூட்டுப்பூச்சி வாசம் செய்யும் இடத்தில் உட்கார்ந்த இரண்டு, மூன்று நிமிஷங்களுக்குள் அது ஆஜர்க்காட்டி விடுகிறது. இராக்காலங்களில் அவைகளுடைய வியாபகம் அதிகமாக இருக்கிறது. மற்ற சமயங்களிலும் அவைகள் சிறிதளவு வியாபக முடையவைகளாகவே இருக்கின்றன.

குஷ்டம் முதலிய சர்ம ரோகங்களை மூட்டுப் பூச்சிகள் உண்டுபண்ணுகின்றன. அவைகளை ஒழிப்பதற்கு மண்ணெண்ணெய், கற்பூரத்தைலம், கந்தகப்புகை, தேங்காயெண்ணெய் முதலியவைகள் தகுந்த பரிகாரங்களாகும்.

வீடுகளிலிருந்து மூட்டுப்பூச்சிகளை ஒழிக்க பார்மால்டிஹைட்டின் புகை போடுவது உத்தமம். தவிரவும், வீடுகளை சுத்தமாக வைத்திருப்பதாலும், கீழ்த்தரையையும், கட்டில்கள், நாற்காலிகள் முதலியவைகளையும் மண்ணெண்ணெய் கலந்த ஜலத்தினால் கழுவுவதினாலும், கந்தகப் புகை போடுவதினாலும் மூட்டுப்பூச்சிகளை ஒழிக்கலாம். மரசாமான்களை வெயிலில் தொடர்ந்து 2, 3 தினங்கள் காயவைத்தாவது, அல்லது அவைகளில் கொதிக்கும் வெந்நீரை விட்டாவது மூட்டுப்பூச்சிகளை அழிக்கலாம்.

சரீராரோக்கியம் தனத்தைத் தரும்.

"ஏழைகளுடைய சராசரி ஜீவியகாலத்தைவிட தனவந்தர்கள் 12-வருஷங்க ளதிகமாக ஜீவித்து வருகிறார்கள்" என்று டாக்டர் ஹால் என்னும் ஒரு வைத்திய நிபுணர் அவருடைய சஞ்சிகையில் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். இதைக்கொண்டு தனமிருந்தால் சுகமாக, நீடூழிகாலம் வாழ்ந்திருக்கலாமென்று பலர் வாதிக்கத் தலைப்பட்டு விடுகின்றனர். சுகசரீரமானது தனத்தைத் தேடிக் கொடுக்கிறதேயன்றி, தனமானது சரீர சுகத்தை உண்டுபண்ணவில்லையென்பதை அவர்கள் மறந்துவிடுகின்றனர். மண்ணில் ஜனிப்போரில் பெரும்பாலோர் கர்ணபரம்பரையான வியாதிகளுடன் பிறக்கின்றனர். அதனால் அவர்கள் திறமையாக எத்தொழிலையும் செய்து சம்பாதிக்க முடியாமற் போய்விடுகிறது. இடைவிடா ஊக்கமும், முயற்சியுமுடையவர்கள் ஏராளமாகப் பொருள் சேகரிக்கிறார்கள். அவர்களுடைய சரீரம் சுகமாக இல்லாமலிருந்தால் அவர்கள் எவ்விதம் கஷ்டப்பட்டுச் சம்பாதிக்க முடியும்? பிணிவாய்ப்பட்டவர்கள் தனத்தைத் தேட மார்க்கமில்லை. அடிக்கடி அவர்களுக்கு வியாதி கண்டுவிடுகிறது. சரீரவன்மையும், மனோசக்தியும் உடையவர்கள் இடைக்காலத்திலேற்படும் நஷ்டங்களால் தைரியத்தை இழந்துவிடாமல் நாளடைவில் ஜெயமடைகின்றனர்.

சூப்புவதால் விளையுங் கேடுகள்.

மனிதவாழ்வை சந்துஷ்டிகரமானதாகச் செய்வதற்கு உதடுகள் எவ்வளவு அனுகூலமாகவிருக்கின்றனவோ அந்தஅளவு அவைகளால் உயிருக்கு அபாயமும் உண்டாகக் கூடும், உதடுகளிலுள்ள பசையான மெல்லிய தோலானது மிருதுவானதாக விருப்பதால் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு வியாதியை அது சுலபமாகப் பரவச்செய்கின்றது. குஷ்டம், கிரந்தி, இவைகளும், துர்மார்க்க வியாதிகளும், காசம், க்ஷயம் முதலியவைகளும், இதர சர்ம வியாதிகளும் உதடுகளின் மூலமாகப் பிறருக்குப் பரவலாம். சீதபேதி, டைப்பாயிட் ஜுரம், காலரா முதலிய தொத்து வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் சூப்பிக் குடித்த பாத்திரங்களை உபயோகிப்பவர் அந்த வியாதிகளுக்காளாகக்கூடும். ஆசைநாயகிகளையும், குழந்தைகளையும் முத்தமிடுவதால் தற்காலீகமாக அற்ப சந்தோஷம் ஏற்பட்டபோதிலும், அவைகளின் பலனாக தீராரோகங்கள் ஏற்படக்கூடும். அதுபோலவே பிறர் சூப்பிக்குடித்த கோப்பைகளிலிருந்து நாமும் சூப்பிக் குடிப்பதால் அபாய மேற்படக்கூடும். சூப்பிச் சாப்பிடுவது இன்பந்தரத்தக்கதாக விருக்கலாம். ஆயினும் பிணிவாய்ப்பட்டவர்கள் உபயோகித்த பாத்திரத்திலிருந்து சூப்பிக்குடிப்பதால் நீங்களும் பிணிகளுக்காளாகலாம். சூப்பிச் சாப்பிடுவதென்பது மேனாட்டு சம்பிரதாயத்தை ஒட்டியது. சில பிராடெஸ்டென்டு மாதா கோயில்களில் ஒரே கோப்பையில் சாராயத்தை எல்லோரும் குடிக்கவேண்டுமென்றும், அந்தக் கோப்பையை அப்போதைக்கப்போது கழுவுவதில்லை யென்றும்

[தஞ்சாவூர் காபிக் கிளப்]

தெரிகிறது. மதபூர்வமாக இந்த வழக்கத்திற்கு எவ்வித மகிமை ஏற்பட்டிருந்தபோதிலும், மேனாடுகளிலேயே இது ஆரோக்கியக் கேடான முறையெனக்கண்டறிந்து இதை விட்டொழித்து வருகின்றனர். எனினும், இந்தியாவில் இந்த வழக்கமானது வியாபகமடைந்து வருகிறது. ஹிந்துக்களுடைய ஆசாரப்படி சூப்பக்கூடாதாயினும் மேனாட்டு சம்பிரதாயம் இங்கு பரவிவருகிறது. காப்பிக்கிளப்புகளில் இந்த கோரமான காக்ஷியைக் காணலாம்.

ஒவ்வொருவருக்கும் பிரத்தியேகக் கோப்பைகளும், தட்டுகளும் கொடுப்பது வாஸ்தவமே. இருந்தாலும் அவைகளை அவர்கள் உபயோகித்தபிறகு நன்ருகச்சுத்தம் செய்வதில்லை. வேறொருவர் அவைகளை உபயோகிக்குமுன் நல்ல வென்னீரால் அவைகளைக் கழுவவேண்டும். சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்கள். இந்த முறையைப் பின்பற்றும்படி வற்புறுத்துவதுடன், பொது ஜனங்களும் இத்தீய வழக்கத்தை ஒழிக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

சுக அரசனின் கொலு விருக்கை.

[ஸ்ரீமான் கே. ஸ்ரீநிவாஸன்]

அங்கம் I. களம் I.

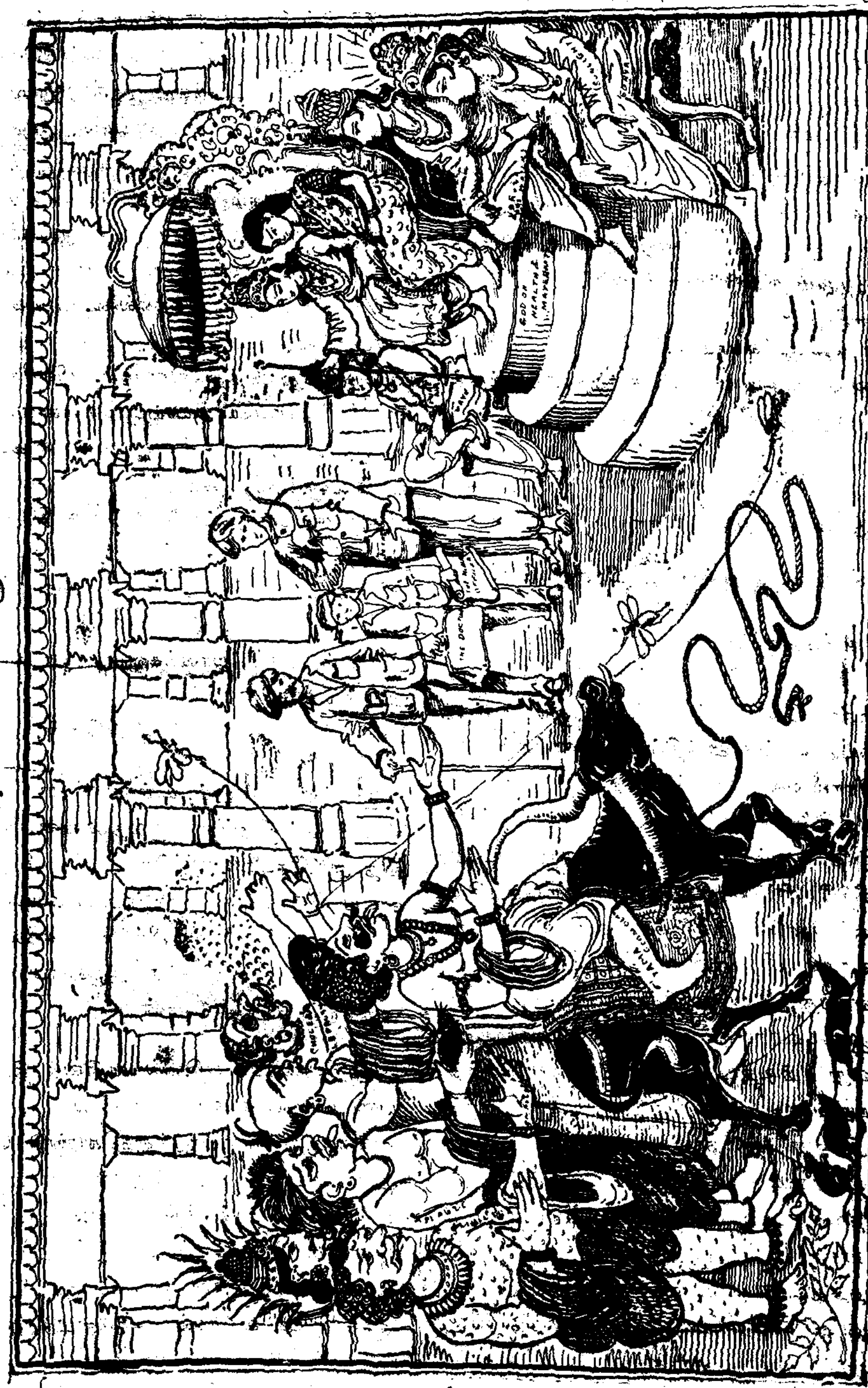
கொலு மண்டபம் அரசரின் கொலு விருக்கைக்காக வெகு நேர்த்தியாய் அலங்கரிக்கப்பட்டிருந்தது. ஒடுக்கப்பட்ட பிரஜைகள் தங்களுடைய குறைகளைக் குறிப்பிட்டதொரு விக்ஞாபனத்தை அரசருக்கு அனுப்பியிருந்தனர். அரசரும் பழைய கால மன்னர்களைப்போல் மந்திரிகளைக் கலந்துகொள்ளாமலே அவர்களுடைய குறைகளை நேரில் உடனே தெரிவித்துக்கொள்ள அனுமதி கொடுத்து விட்டார். தூதினரின் தலைவராக யமதர்ம ராஜனே வந்திருந்தார். சீக்கிரத்தில் வெற்றி கிடைத்துவிடப் போகிறதென்று அவர்கள் பூரிப்படைந்திருந்தனர்.

அரசரும், அவருடைய ராணுவக் காரியதரிசியும் சபாமண்டபத்தில் பிரவேசித்தார்கள்.

சபாமண்டபாதிகாரி:— அரசர்க்கரசே! நீடூழி இத் தேசத்தைத் தாங்கள் ஆண்டு வருக! தங்களுடைய சக்தி மேன்மேலும் பெருகுக! ஆண்டவன் தங்களுக்கு சகல பாக்கியங்களையும் அளிப்பாராக!

அரசன் சிறிது நேரம் தூதினரின் தலைவரிடம் சம்பாஷணை செய்துவிட்டு, அவர்களுடைய குறைகளைத் தாம் நேரில் கேட்டுத் தெரிந்துகொண்டு விட்டதாகச் சொல்லி, இருந்தபோதிலும் குறைகளைச் சுருக்கமாக எடுத்துச் சொல்லும்படி ஆக்ஞாபித்தார். யமன் பின் வருமாறு பேசினார்:—மாட்சிமை தங்கிய சக்கரவர்த்தியே! சிருஷ்டிகர்த்தாவின் கட்டளைக்கிணங்கப் பிரதி வருஷமும், மாதமும், தினமும், நாழிகையும், விநாடியும், இந்த உலகிலிருந்து மனிதர்களையும், மிருகங்களையும், பக்ஷி ஜாலங்களையும், கிருமிகளையும், செடி கொடிகளையும் நாங்கள் ஒழித்து வருகையில், சென்ற சுமார் 20-வருஷங்களாகத் தங்களுடைய வைத்தியர்களென்றும், சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களென்றும் சொல்லிக்கொண்டு சிலர் எங்களுடைய வேலைகளுக் கிடையூறு செய்து வருகின்றனர். இவர்களால் எங்களுக்கு மிகுந்த அல்லல் விளைகின்றது. நாங்கள் எங்களுடைய கடமைகளை உணர்ந்து, இதுவரை எவ்விதக் குந்தகமுமின்றி எங்களுடைய வேலைகளைச் செய்துவந்தோம். இவர்கள் குறுக்கிட்ட காலம் முதல் எங்களுடைய

சுக அரசனின் கொலு.



வைசூரியும் சீர்க்கொள்ளுவானும். பிளேக். காலரா. குஷ்டம். யமன் வைத்தியர். சுகாதார உத்தியோகஸ்தர். வாயு. (சுத்தமான காற்று) வருணன், சூரியன்.

வேலைக்குக் குந்தகம் விளைந்துவருகின்றது. ஆகவே, ராஜவிசுவாசமுள்ள பிரஜைகளான எங்கள்மீது கருணைகூர்ந்து, இந்த நபர்கள் எங்களுக்கு விரோதமாக எவ்வித வேலையும் செய்யாமலிருக்கும்படி கட்டளையிடவேண்டும். இல்லையேல், எங்களுக்கு வேலையில்லாதுபோய், நாங்கள் பட்டினிகிடந்து துயரப்பட நேரிடும். உங்களுக்குப் பல ஜோலிகளிருந்தும் எங்களுடைய குறைகளுக்கு காலதாமதமன்னியில் செவிசாய்த்ததற்கு நாங்கள் மனப்பூர்வமாக வந்தனம் செய்கிறோம் என்று சொல்லி, தமது ஆசனத்திற்குச் சென்று அமர்ந்தார்.

அரசர் மிகுந்த கரகோஷத்தினிடையே எழுந்து பேசியதாவது:—

என்னுடைய அன்புள்ள பிரஜைகளே!

உங்களுடைய தலைவரான யமன் வெளியிட்ட குறைகளை மிகுந்த சிரத்தையுடன் நான் கேட்டேன். பிணியினால் என்னுடைய சமஸ்தானத்தில் பல ஜனங்கள் மரித்திராவிடில் வைத்தியர்களும், சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களும் உங்களுக்கெவ்வித இடையூறும் செய்யலாகாதென உத்தரவிடுவேன். வியாதிகோஷ்டிகள் செய்திருக்கும் கொடுமைகள் சொல்லத் தரமற்றவைகளாக விருக்கின்றன. மனிதகோஷ்டிகளாவது, மிருகவர்க்கங்களாவது, பக்ஷிஜாலங்களாவது, புல் பூண்டு வர்க்கங்களாவது நீடித்து வாழ்ந்திருக்கலாமென்கிற நம்பிக்கை யற்றுப்போயிருக்கின்றன. அரசன் ஹோதாவில் எனக்கேற்பட்டுள்ள விசேஷப் பொறுப்புகளை உணர்ந்து வியாதிகள் பரவாமல் தடுக்க என்னாலியன்றதைச் செய்துவருகிறேன். பிணிகள் யுத்தத்துடன் உடம்பாடு செய்துகொண்டிருப்பதாகக் கேள்விப்பட்ட பிறகே சுமார் 10-வருஷங்களுக்குமுன் அவசரமாக என்னுடைய மந்திரிகளின் பூரண சம்மதத்தின்பேரில் வியாதிகள் பரவாமல் தடுக்கவேண்டுமென்கிற அவசரச் சட்டத்தை நான் இயற்றினேன். உலகிலுள்ள ஜனங்களை ஒழிக்கவும், பலரை அங்கஹீனர்களாகச் செய்யவும் உத்தேசம் கொண்டு பிணிகள் யுத்தத்துடன் ஒப்பந்தம் செய்துகொண்டிருப்பதாகத் தெரிகிறது. இதை நான் சகித்துக்கொண்டிருப்பதற்கில்லை. ஆகவே எனக்குள்ள விசேஷ அதிகாரத்தை உபயோகித்து யுத்தத்தினாலும், பிணிகளாலும் நேரிடக்கூடிய அபாயங்களை மகாஜனங்களுக்கு உபதேசிக்கும்படி சமாதானத்தை நாடுவோருக்கும், சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களுக்கும் நான் கட்டளையிட்டிருக்கிறேன். இதனால் இதுவரை நல்ல பலனேற்பட்டிருப்பதைக் கண்டு நான் சந்தோஷப்படுகிறேன். நாளடைவில் ஜனங்களும், மிருகங்களும், பக்ஷி ஜாலங்களும் பிணிவாய்ப்படாமல் நீடூழி வாழ்ந்திருக்கும் காலம் ஏற்படுமென்று நான் எதிர்பார்க்கிறேன்.

இருந்தபோதிலும், உங்களுடைய வேலைகளை நீங்கள் செய்து வருவதில் எனக்குஎவ்வித ஆட்சேபனையுமில்லை. உங்களிருவருடைய வேலைகளும் முரண்படக் கூடியவையென்று நான் நினைக்கவில்லை. எல்லோரிடத்திலும் எனக்கு மிகுந்த அனுதாபமிருந்து வருகிறது என்று சொன்னார்.

அரசருடைய பதிலில் தூதினர் திருப்தியடையாமல், கூடியசீக்கிரத்தில் பழி வாங்குவதாக முணுமுணுத்துக்கொண்டு சென்றனர். பிறகு யமதர்மராஜனுடைய கட்டளையால் யுத்தத்தில் பல உயிர்கள் கொள்ளையிடப்பட்டன. இன்புளுயன்ஸாவினாலும், வெள்ளத்தாலும், பூகம்பங்களினாலும், பல உயிர்கள் சேதமடைந்தன.

JL
129145

கணவனைத் தேர்ந்தெடுத்தல்.

இது மிகுந்த கஷ்டமான காரியமென்பதை நாம் சொல்லத் தேவையில்லை. நமது பெண்களுக்குத் தகுந்த கணவர்களைத்தெரிந்தெடுக்கவேண்டியது முக்கியமான காரியம். பல தேசங்களில் பலவித சம்பிரதாயங்கள் அனுஷ்டிக்கப்பட்டு வருகின்றன. மேனாடுகளில் பெண்களே தங்களுக்குகந்த நாயகர்களைத் தெரிந்தெடுத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். பெற்றோருக்கு இவ்விஷயத்தில் அங்கு சிறிது செல்வாக்கு இருந்தபோதிலும், அவர்கள் பெண்களுடைய அபிப்பிராயத்திற்கு விரோதமாக நடந்துகொள்ளுவதில்லை. இத்தகைய நிலைமையில் தகுந்த புருஷனாகப்பார்த்துத் தெரிந்தெடுத்துக்கொள்ளும் பொறுப்பு பெண்களுடையதாகவே இருக்கிறது. பெரும்பாலான பெண்கள் இந்த விஷயத்தை லேசாக மதித்து, அவசரப்பட்டுக்கொண்டு யாரையேனும் புருஷர்களாக வரித்துவிடுகின்றனர். நல்லமனதும், சிறந்த குணமுமுள்ள புருஷர்களையே தெரிந்தெடுக்கவேண்டும். ஆசையென்பது மட்டிலுமே நமது வாழ்நாளின் முக்கிய நோக்கமன்று. பரஸ்பர ஆசை இருந்துவரவேண்டியது அவசியந்தான்; இருந்தாலும் நீங்கள் வரிக்கும் புருஷர்கள் உங்களை நன்றாகப் பராமரித்து வரக்கூடியவர்களாவென்றும் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். தவிரவும், அவர் சுகசரீரியாகவுமிருந்து வரவேண்டும். பிரகாசமான கண்களும், சுருட்டை மயிரும்உடைய புருஷர்களாக இருந்தாலும், நாளடைவில் குடும்பத்தைச் சரியாக சவரக்ஷணை செய்யக்கூடிய சக்தியில்லாதவர்களாக விருந்தால் என்ன பிரயோஜனம்? அவருடைய ரத்தம் சுத்தமாக இல்லாமலும், அவருடைய சித்தவிர்த்தி நேர்மையாக விராமலும், அவருடைய நடத்தை ஒழுங்காக விராமலுமிருந்தால் அவருடைய கண்ணழகும், மூக்கழகும், குரலழகும், தொனியழகும் என்ன பிரயோஜனம்? அவர் அழகாக இருக்கிறாரா? அவர் சுறுசுறுப்பானவரா? அவர் அழகாக நடனம் செய்வாரா? நன்றாகப் பந்து விளையாடுவாரா? என்பனபோன்ற விஷயங்கள் அவ்வளவு பிராதான்யமானவைகளன்று. அவர் நெறியுடனிருப்பவரா? சொன்ன சொல் தவறாதவரா? மனோ, வாக்கு, காயங்களில் பரிசுத்தமானவரா? என்பவைகளே பிரதானம். இந்த விஷயங்களில் அவர் நேர்மையானவரென்று நீங்கள் திருப்தியடைந்துவிட்டால் பிறகு துக்கப்படவேண்டிய அவசியமே ஏற்படாது.

நமது தேசத்திலும், புத்தியடைந்த பிறகு விவாகம் செய்யும் சம்பிரதாயத்தை அனுஷ்டிக்கும் ஜாதிகளில் பெண்களின் இஷ்டப்படியே விவாகம் செய்யப்படுகிறது. இருந்தாலும், பெற்றோர்களே மாப்பிள்ளைகளைத் தேடிப் பிடிக்கின்றனர். மற்ற சமூகங்களில் பெற்றோர்களே மாப்பிள்ளைகளை நிர்ணயம்செய்கிறார்கள். வால வயதினரான பெண்களுக்கு எவ்விதச் செல்வாக்குமில்லை. ஆகவே பெற்றோர்கள்மீது நமது நாட்டில் விசேஷப் பொறுப்பு சுமர்ந்திருக்கிறது. அவர்கள் அந்தப் பொறுப்புகளைச் சரியாக நிறைவேற்றி வைக்கவேண்டும். பெண்களுடைய கருத்தெவ்விதமிருக்குமென்பதையே அவர்கள் முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டும். தங்களுடைய சொந்த அபிப்பிராயத்தையே பெரிதாக நினைக்கக் கூடாது. மேனாட்டுப் பெண்களுக்கு நாம் மேலே சொல்லியிருக்கும் போசனைகளை நமது நாட்டிலுள்ள பெற்றோர்களும் பின்பற்றலாம். அவசரப்பட்டுகொண்டு ஒரு வழியிலிறங்கி விட்டுப் பிறகு துக்கப்பட இடம் கொடுக்கக் கூடாது. பெற்றோர்களே! நீங்கள் நிஷ்பக்ஷபாதமாக உங்களுடைய பொறுப்புகளை நிறைவேற்றி வைத்தால் சதிபதிகளிருவரும் சுகவாழ்வு வாழ்ந்து வருவார்கள்.

சுகாதாரமான ஸ்நான முறை.

நமது சர்மமானது நமது சரீரத்தின் மேலுறையாகமட்டில் இருக்க உத்தேசிக்கப்படவில்லை. சரீரத்திலுள்ள கழிவு சாமான்களை வெளிப்படுத்தவும், சரீரத்தின் சீதோஷ்ணஸ்திதியைக் காப்பாற்றவும் அது உத்தேசிக்கப்பட்டிருக்கிறது. குளிர்ந்த தேசங்களில் மூத்திர பிண்டமும், சுவாஸாசயமும் செய்துவரும் வேலையை உஷ்ணப்பிரதேசமான நமது தேசத்தில் நமது சர்மமானது செய்து வருகின்றது. கோடை காலத்தில் நமக்கு அதிகமாக வியர்வை ஏற்பட்டு, மூத்திரம் குறைவாகவிருப்பதும், மழை காலங்களில் வியர்வை குறைந்து மூத்திரம் அதிகமாக வெளிப்படுவதும் நமக்கு அனுபவத்தில் தெரிந்த விஷயம். நமது சர்மத்தில் ஒரு சதுர அங்குலத்திற்கு 300 முதல் 3000 வரை சிறிய துவாரங்களிருந்து வருகின்றன. இந்த எண்ணற்ற துவாரங்களின் மூலமாக நமது தேகத்திலிருந்து கழிவு பதார்த்தங்கள் வெளிப்படுகின்றன. ஆகவே இந்தத் துவாரங்கள் அழுக்கினாலாவது, வேறெதனாலாவது அடைபட்டுவிட்டால், வாயால் விஷத்தை உட்கொள்ளுவதானது எவ்விதம் கிரமேண சரீரத்திற்கு பாதகத்தை உண்டு பண்ணுமோ அவ்விதமே அதுவும் கெடுதலை உண்டுபண்ணும். வாயால் உட்கொண்ட விஷத்தினால் ஏற்படக்கூடிய கெடுதலின் வேகத்தைவிட இந்த வேகம் சற்று குறைவாகவிருக்கலாம். அதுதான் இரண்டுக்குமுள்ள வித்தியாசம். சர்மத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதும், சரீரத்தில் நல்ல காற்று வீசும்படி செய்வதும், சரீரத்திலுள்ள கெடுதலான பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்காகவே யாதலால், சர்மத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். சுவாஸாசயத்திற்கு எவ்விதம் சுத்தமான காற்று அவசியமோ அவ்விதமே சரீரத்திற்கும் சுத்த ஜலம் அவசியம். ஆகவே சர்மத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க தினமானம் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். உயர்ந்த வகுப்பைச் சேர்ந்த இந்தியர்களுக்கு தினமானம் ஸ்நானம் செய்வது ஒரு முக்கிய மதக்கடமையாக விருந்து வருகிறது. அந்த ஸ்நானத்தைக் கிரமமான முறைப்படி செய்தால் இந்த தேசத்தில் பெரும்பாலும் வியாதிகள் குறையும். சிலர் தலையிலும், சரீரத்திலும் ஜலத்தைக் கொட்டிக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்துவிட்டதாகச் சொல்லுகின்றனர். ஸ்நானம் செய்யாமலிருப்பதற்கும் இதற்கும் வித்தியாசமில்லை. நமது சர்மத்தின் வழியாக எண்ணெய்ப்பசையான பதார்த்தம் வெளிப்படுகின்றது. சோப் முதலியவைகளைக்கொண்டு சரீரத்தை நன்றாகத் தேய்க்காவிடின், சர்மத்திலுள்ள அழுக்கு அகலாது. ஸ்நான காலத்தில் முரட்டுச் சவுக்கத்தினால் சரீரத்தை நன்றாகத் தேய்த்துக்கொள்ளுவது உத்தமமான முறையாகும்.

ஆனால், விலைமலிவான சோப்புகளைத் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம்செய்வது நமது நாட்டில் வழக்கமாக இருந்துவருகிறது. சோப்பில் எண்ணெயும், லவணசாரமும் கலந்திருக்கிறது. அதைக்கொண்டு சர்மத்தைத் தேய்த்தால் தேகத்திலுள்ள அழுக்குக் கரைந்து போய்விடுகிறது. சோப்பானது மிருதுவானதாக விருக்கவேண்டும். அதை உடம்பு முழுவதும் நன்றாகத் தேய்த்து, நிறைய ஜலத்தைவிட்டு நன்றாகச் சரீரத்தை சுத்தம்செய்யவேண்டும். துர்க்கந்தம் வீசக்கூடிய கக்ஷம் முதலிய இடங்களை நன்றாகத் தேய்த்து சுத்தம்செய்ய வேண்டும். லவணசாரம் அதிகமாகவுள்ள சோப்புகள் நமது சர்மத்தைக் கெட்டிப்படுத்தி, எரிச்சலையும் உண்டுபண்ணலாம். ஆகவே மலிவாகக் கிடைக்கும் சோப்புகளைவிடப் பொடிகளை உபயோகிப்பது உத்தமம். அதிகாலையிலாவது, அல்லது மத்தியானமாவது ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். வயிறு நிறைய புசித்திருக்கும்பொழுதாவது, வேலைசெய்து களைத்திருக்கும்பொழுதாவது ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. காலைநேரம்தான் ஸ்நானத்திற்கு எடுத்தது. இரவில் ஸ்நானம் செய்வதாக விருந்தால் வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். யுவர்களாயும், திடசரீரிகளாயு முள்ளவர்கள் எப்பொழுதும் குளிர்ந்த ஜலத்திலேயே ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். அதனால் சரீரத்திற்கு ஆசுவாஸம் ஏற்படும். குழந்தைகளும், விருத்தர்களும் வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். குளிர்ந்த ஜலத்தில் அவர்கள் ஸ்நானம் செய்தால் சீதளமேற்படலாம். குளிர்ந்த காற்று வீசாத இடங்களில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஜரூராக ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். சொறி, சிரங்கு, நரம்புச்சிலந்தி இவைகளுடைய கிருமிகள் சம்பந்தப்படாத சுத்தஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் காலத்தில் வென்னீரில் நனைத்துப் பிழிந்த சவுக்கத்தால் உடம்பை நன்றாகத் துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஸ்நானத்திற்கு முன் சரீரத்தைப் பிடித்துவிட்டுக்கொள்ளுவது உத்தமம்.

நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெய் முதலியவைகளைத் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்வது இந்த தேசத்தில் பழக்கமாகஇருந்துவருகிறது. சரீரத்தை பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளுவதற்கும் இந்த வழக்கம் அனுகூலமாக விருந்துவருகிறது. எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டவர்கள் சோப்பு அல்லது அரப்பைக்கொண்டு எண்ணெயைப்போக்கிக்கொள்ளுவதால், சர்மத்திலுள்ள அழுக்கு நீங்கி, சரீரம் குளிர்ச்சியடைகின்றது; சர்மமும் நயப்படுகிறது. ஆனால் இப்பொழுது சாதாரணமாக எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளும் முறையினால் அதிக நன்மையுண்டாகாது. உடம்பைத் தேய்த்துக்கொள்ளுவதும், சோப்பு அல்லது அரப்பைக்கொண்டு உடம்பை நன்றாகத் தேய்ப்பதும் பெயரளவில்தான் நடந்துவருகின்றன. அதற்குப் பிறகு வென்னீரில் சில சொம்புகளை விட்டுக்கொண்டு ஸ்நானத்தை முடித்துவிடுகிறோம். சரீரத்தில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் எண்ணெய் போக நன்றாகத் தேய்ப்பதில்லையாதலால் எண்ணெயுடன் கலந்த அழுக்கு சர்மத்தில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கிறது. அடிக்கடி எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளும் வழக்க முடையவர்கள் எண்ணெயும் அழுக்கும் சரீரத்திலிருந்து கழியுமட்டில் நன்றாக சோப்பினாலாவது அரப்பினாலாவது தேய்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இல்லையேல் சரிரத்திலுள்ள துவாரங்கள் அடைபட்டு, சரீரத்திலுள்ள கழிவு சாமான்கள் வெளிப்பட மார்க்கமில்லாமற் போய்விடும். ஸ்நான விஷயத்தில் நாம் அலக்ஷியமாகவிருந்து வருவதால் பல சர்ம வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன. ஸ்நானம் செய்த பிறகு குளிர்ந்த காற்று சரீரத்தில் வீச இடங்கொடுப்பதால் ஜுரம், கபவாத ஜுரம், சீதளம் முதலியவைகள் ஏற்படும். ஸ்நானம் செய்த பிறகு உலர்ந்த வஸ்திரத்தினால் சரீரத்தை நன்றாகத் துவட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

நமது ஸ்திரீகளின் நகங்கள்.

(ஸ்ரீமான் யூ. வேங்கட்டராவ்.)

குடும்ப வேலைகளைச் செய்து வரும் ஸ்திரீகளுடைய கை நகங்களைப் பார்த்தால் மண் பாத்திரங்களையும், பித்தளைப் பாத்திரங்களையும் தேய்த்து நகங்கள் சதைமட்டத்திற்குத் தேய்த்து போயிருப்பதைக் காணலாம். நகங்களின் முனைகளில் கறுப்புப் படர்ந்து, நகங்கள் கரடுமுரடாகி, பக்கத்திலுள்ள சதைவீங்கி சீழும் வடி

கின்றதை நாம் காண்கிறோம். உணவுகளைத் தயாரிக்கையில் உஷ்ணமான பதார்த்தங்களைத் தொடுவதால் வலியும், எரிச்சலும் ஏற்படுவதற்காகச் சிகிச்சைசெய்துகொள்ள அவர்கள் வருகின்றனர். நமது ஸ்திரீகளில் பெரும்பாலோர் சமையல் செய்தல், ஆடைகளைத் துவைத்தல் முதலிய எல்லா வேலைகளையும் செய்துவருவதால், அவர்கள் கைகளை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து உலர்த்திக் கொள்ளாதது வருந்தத் தக்கதாகும். வீட்டு வேலைகளைச் செய்த பின் மணல், சாம்பல், மண், புளி அல்லது சாணி இவைகளால் கைகளைத் தேய்த்துக் கொண்டு அரைகுறையாக அவைகளை அலம்புகிறார்கள். கைகளைத் துடைத்துக் கொள்ள அவர்கள் சவுக்கங்களை உபயோகிப்பதில்லை. புடவையின் ஒரு தலைப்பிலேயே கைகளைத் துடைத்துக் கொள்ளுகின்றனர். இரண்டொரு விரல்கள் மட்டில் அசுத்தமடைந்திருந்தால் இதைக் கூட அவர்கள் செய்வதில்லை. பக்கத்திலுள்ள சுவர், கதவு முதலியவைகளில் அவர்கள் விரலைத் துடைத்துக்கொண்டு விடுகிறார்கள்.

சில ஸ்திரீகள் குழந்தைகளுடைய மூத்திரத்தைக் கையினால் இறைத்துவிட்டு, முதுகுப்பக்கத்திலுள்ள புடவையில் துடைத்துக் கொள்ளுவதை நான் நேரில் பார்த்திருக்கிறேன். ஓய்வு நேரங்களில் சில ஸ்திரீகள் குழந்தைகள் அல்லது பந்துக்களுடைய தலைகளிலுள்ள பேனை எடுத்து, இரண்டு நகங்களுக்கிடையேயாவது அல்லது சீப்பிலாவது வைத்து நசுக்குகின்றனர். அந்தக் கைகளை அவர்கள் சுத்தம் செய்வதில்லை. தவிரவும், சிலர் சொறிந்து கொள்ளுவதற்காக ஒரு நகத்தை வளர்த்து, அதனிடையில் அழுக்குச்சேர இடம் கொடுக்கின்றனர்.

ஸ்திரீகள் அநேகமாக பால் அல்லது ஜலம், அல்லது காப்பியின் உஷ்ணக்கிரத்தை அறிய விரலைவிட்டுப் பார்க்கிறார்கள். பக்ஷணங்கள் முதலியவைகளில் எரும்பு முதலியவைகளிருந்தால் அவைகளை நகத்தால் எடுத்தெறிகின்றனர். இதனால் நமது உணவுப்பொருள்களுக்கு எவ்வித அபாயமேற்படுகிறதென்பதைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். ஈக்களும், கிருமிகளும் வியாதிகளை உண்டுபண்ணுவதாக நாம் நினைக்கிறோம். நமது கைகளும் நகங்களும் எவ்விதம் வியாதிகளை உண்டுபண்ணக் கூடுமென்பதைக் கவனியுங்கள். சொறி அல்லது சினப்பை நகத்தினால் சொறிந்தால் அந்த இடம் வீங்கிப் போய்விடுவதை நாம் காண வில்லையா? நமது உணவுப்பொருள்களில் இந்த நகங்கள் படவிடுவதால் எவ்வளவு அபாயமேற்படுமென்பதை யோசித்துப் பாருங்கள்.

ஆகவே, நாம் புசிக்குமுன் கைகளை நன்றாகச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும். உணவுப் பதார்த்தங்களை நமது ஸ்திரீகளும், வேலைக்காரர்களும் தொடுமுன் கைகளை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து கொள்ளும்படி வற்புறுத்தவேண்டும். சாமான்யமாகக் கைகளை நன்றாகச் சுத்தம் செய்துகொண்டு உலர்ந்த சவுக்கத்தினால் துவட்டிக் கொள்ளலாம். அவ்விதம் செய்யவேண்டிய அவசியத்தை வற்புறுத்தவேண்டியதுதான் நாம் செய்ய வேண்டிய காரியம்.

உடைகளைப்பற்றிய குறிப்புகள்.

மேனாட்டினர் உடுத்தும் முறையானது துர்ப்பாக்கியமானதென்றே சொல்லவேண்டும். அதே முறையை இந்தியாவிலும் அனுஷ்டிப்பது சுத்தத் தவறேயாகும். அவசியமிருந்தால் பொதுக்கூட்டங்களுக்குச் செல்லுகையில் அந்த முறையில் உடுத்திக் கொள்ளலாம். சாமான்யமாக அந்த முறையை அனுஷ்டிக்கவேண்டிய அவசியமேயில்லை. விலை சரஸமாகவும், சலவைக்கேற்றதாகவுமுள்ள ஆடைகளை அணிவதே உத்தமம். குளிர் காலங்களில் தேகத்தின் உஷ்ணத்தைக் காக்கக்கூடிய உடைகளை அணிந்துகொள்ளலாம்; ஆனால் சாமான்யமாக தெருப்புழுதி சேரக்கூடிய ஆடைகளை உடுத்தவேண்டிய அவசியமில்லை.

நாம் உடுத்தும் ஆடையானது பிடிப்பாகவில்லாமல் தளர்ந்திருக்கவேண்டும். ஆடைகள் பிடிப்பாகவிருந்தால் ரத்த ஓட்டம் தடைப்படுகின்றது. கால்களை அதிகமாக மூடாமலிருப்பதே உத்தமம்; எனினும் இந்தியாவில் வீட்டில் உட்கார்ந்திருக்கும் பலர் கூட பூட்ஸுகளையும் மேஜோடுகளையும் அணிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். மேஜோடுகளையும், பூட்ஸுகளையும் அணிவதால் கால்களுடைய உருக்குலைந்து, அழகும் போய் விடுகிறது. இருந்தாலும் நாம் தெருக்களின் வழியாக நடந்து செல்லுகையில் அவசியம் செருப்புகளையாவது அணிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இந்தியாவைப்போன்ற உஷ்ண தேசங்களில் பெரிய வெள்ளைத் தலைப்பாகை அவசியம். சூரிய வெப்பம் தலையில் படாமல் அது தடுத்து, சிரஸையும் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கிறது. தொப்பிகளை அணிவது பிறரைக் குருட்டுத்தனமாகப் பின்பற்றுவதற்கே சமானமாகும். இந்தியாவில் தொப்பிகளை அணிந்துகொள்ள வேண்டிய அவசியமேயில்லை.

சிசுக்களுக்கு அத்தியாவசியமானவைகள்.

சிசுக்கள் நன்றாக வளருவதற்கு அவைகளுக்கு வியாயாமமும், தூக்கமும் அவசியம். ஒரு அழகிய குழந்தையைப் படுக்கையில் விட்டால் கால் கைகளை நீட்டிக் கொண்டு அது விளையாடும். குழந்தைகள் நன்றாக அவைகளுடைய நரம்புகளை உபயோகப்படுத்தஆதரவளிக்க வேண்டும். நரம்புகள் நன்றாக உபயோகிக்கப்பட்டால் அவைகள் வளருவதுடன், எலும்புகளும் அழுத்தப்படுகின்றன. 10-வது மாதமுதல் குழந்தைகள் தவழ ஆரம்பிக்கின்றன. ஒரு நல்ல படுக்கையில் சில பொம்மைகளைப் போட்டுக் குழந்தையையும் விட்டுவிட்டால் அது ஆனந்தமாக விளையாடிக் கொண்டிருக்கும். அசுத்தமான இடங்களில் குழந்தைகள் இஷ்டம் போல் தவழ்ந்து விளையாடவிடக் கூடாது. அங்குகிருமிகள் தங்கி யிருக்கலாம். அவைகள் குழந்தைகளுடைய கைகளில் ஒட்டிக் கொள்ளும். அந்தக்கைகளை குழந்தை வாயில் வைத்துக்கொள்ளுகையில் கிருமிகள் சரீரத்தில் சேர்ந்துவிடும்.

ஒரு வயதிற்கு முன்னரே சில குழந்தைகள் நடக்க முயலுகின்றன. குழந்தைகளுடைய கால்கள் வளைந்து கொடுத்தால் நடக்க விடக்கூடாது.

குழந்தைகள் தூங்குவதானது அவைகளை சவரக்ஷணை செய்வதைப்பொறுத்திருக்கிறது. நன்றாக போஷிக்கப்பட்ட குழந்தையானது பிறந்து 15 தினங்கள் வரையில் எப்பொழுதும் தூங்கிக்கொண்டேயிருக்கும்; அல்லது 24 மணி நேரத்தில் 21-மணி நேரமாவது தூங்கிக் கொண்டிருக்கும். இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு பகலில் அடிக்கடி எழுந்து ஒவ்வொரு தடவையும் ஒரு மணி நேரம் விழித்துக் கொண்டு படுத்திருக்கும். ஒரு வயதுக்குழந்தை பகலில் இரண்டு மணி நேரமாவது தூங்க வேண்டும். சிறிய குழந்தைகள் தினமானம் 12 மணி நேரமாவது தூங்க வேண்டும். தூக்க காலத்தில்பகலில் செலவழித்த சக்தி முழுவதையும் குழந்தை மறுபடி அடைகின்றது. பள்ளிக்கூடங்களுக்குக் குழந்தைகள் செல்லும் காலங்களில் 9 மணி நேரமாவது தினம் குழந்தைகள் தூங்கும்படி வற்புறுத்த வேண்டும்.

ஸ்நான விதிகள்.

1. போஜனம் செய்த 2, 3 மணி நேரத்திற்குள் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது.

2. விருத்தர்கள் அதிக உஷ்ண ஜலத்திலாவது, அல்லது மிகக் குளிர்ந்த ஜலத்திலாவது ஸ்நானம் செய்யலாகாது.

3. வேலையினாலாவது; வியாயாமத்தினாலாவது களைப்படைந்திருக்கும் பொழுதும், சரீரம் சீதளமாக விருக்கும் காலத்திலும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது.

4. நல்ல வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்தபிறகு குறைந்த உஷ்ணமுள்ள ஜலத்தை மேலேவிட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

5. வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்யுமுன் உஷ்ண ஜலத்தை தாராளமாகப் பருக வேண்டும்.

6. ஸ்நானத்திற்குமுன் சிரஸை நனைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

7. ஸ்நானம் செய்தபிறகு சர்மத்தை நன்ருகத் துடைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

8. சீதளம் ஏற்படாமலிருப்பதற்காகவும் சரீரத்தின் உறுப்புகள் சரியாக வேலை செய்வதற்காகவும்ஸ்நானத்திற்குப்பிறகு சரீரத்தை நன்ருகத் தேய்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

9. குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தபிறகு ரத்த ஓட்டம் ஏற்படுவதற்காக சரீரப்பயிற்சி செய்யவேண்டும்.

விவாகமாகாதவர்கள் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய தர்மங்கள்.

விவாகமாகும்வரையில் போக இச்சையை அடக்கிக்கொள்ளுவதுதான் உண்மையான சன்மார்க்க நெறியாகும். சட்ட பூர்வமாக விவாகமாகுமுன் ஸ்திரீ புருஷர்கள் சம்பந்தப்படுவதால் அவர்களுடைய கௌரவங் குறைந்து, கேவலமான ஸ்திதியை அவர்கள் அடைகின்றனர். பெற்ருேர்களும், போஷகர்களும் சிறுவர் சிறுமிகளுக்கு இதனால் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்களை எடுத்துரைக்க வேண்டும். யுவதிகளான ஸ்திரீகளை நாடும் புருஷர்கள் பலரிருப்பது போல யுவர்களான புருஷர்களை நாடும் யுவதிகளுமிருந்து வருவதால் இரு பாலருக்கும் இவ் விஷயத்தில் எச்சரிக்கை செய்ய வேண்டிய தவசியம்.

இருபாலினரான யுவ, யுவதிகள் போதையை உண்டுபண்ணத்தக்க பானங்களையும், மாமிசங்களையும் உட் கொள்ளலாகாது. குளிர்ச்சியான மரக் கறிவகைகளையும், பால் சம்பந்தமான உணவுகளையும் புசிப்பதால் இச்சைவாய்ப்படாமலிருக்கலாம். நாகரீகமான கதைப்புத்தகங்களைப் படிப்பதாலும், அரங்க மேடைகளுக்குச் செல்லுவதாலும், ஆசைவார்த்தைகளாடுவதாலும், யுவர்களும் யுவதிகளும் நெருங்கிப் பழகுவதாலும், அவர்களுக்கு இச்சை உண்டாகிவிடுகின்றது. அத்தகையோர் சரியான காலத்திற்கு முன் பருவமடைந்து விடுகிருர்கள். இதனால் சரீர சக்தியும் மனேவன்மையுங் குறைகின்றன; சன்மார்க்க நெறிகளில் பற்று குறைகிறது; நீடித்து சுகத்தை அனுபவிக்கும் பாக்கியமும் போய்விடுகிறது. பருவ மடையும் காலம் தாமதப்படுவதற்குத் தகுந்தாற்போல் சரீரசக்தியும் பெருகுகின்றது. பெற்ருேர்கள் இந்த உண்மைகளைச் சிறியோருக்கு எடுத்துரையாதிருப்பது பெரிய தவருேயாகும். யுவதிகளுக்கு அவர்கள் இந்த தர்மங்களை எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

இரைப்பைக் கோளாறுகளுக்கும், குழந்தைகளின் பல் உபாதைகளுக்கும் கைகண்ட ஔஷதம்.

உட்வார்ட்வின் கிரைப் ஜலத்தில் சிறிதளவு உபயோகித்தால் உடனே இரைப்பை நோவு, வயிற்றிலுள்ள வாயு உபாதை, அஜீரணம் முதலிய ரோகங்கள் குணமடைந்து விடும். தினமானம் உபயோகித்துவந்தால் ஜீரணசக்தியை நல்ல ஸ்திதிக்குக் கொண்டுவந்து, அதிசாரத்தைத் தடுக்கும். குழந்தைகளுடைய பல் உபாதையையும் நிவர்த்தி செய்வதுடன் பற்கள் நன்ருக வளரும்படி செய்யும். குழந்தை நன்ருகவும் தூங்கும். இந்த ஔஷதமானது மாதுர்யமாக விருக்கும். இதில் தூக்க மருந்துகள் கலப்படமில்லாததால் பயமின்றி தாராளமாக உபயோகிக்கலாம்.

எல்லா மருந்து ஷாப்புகளிலும், கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

WOODWARD'S "Gripe Water"

KEEPS BABY WELL

உயர்தரக் கூந்தல் தைலங்கள்.

பரிசுத்தத்திற்கும் வாசனைக்கும் இணையற்றவை. கூந்தலை வளர்த்து, அதற்குப் பளபளப்பையும், அழகையும் கொடுக்கும். மனதிற்கும் ரம்மியத்தைக் கொடுக்கும். ஸ்திரீகளுக்கு வாங்கிக் கொடுப்பதற்கேற்றது.

2 அவுன்ஸ் புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி நெம்பர் 166, சென்னை.

மின்சார சக்தியினால் சிகித்ஸை.

அதிசயமான முறை! **ஆச்சரியமான குணம்!!**

சென்னை எலெக்டிரோ திரபியூடிக் வைத்திய சாலையில் சகல வியாதிகளையும் மின்சார சக்தியின் மகிமையால் சுவஸ்தப்படுத்துவதற்கு வேண்டிய கருவிகள் தயாராக வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒரு முறை பரிட்சித்தால் பலன் தெரியும். நிபுணர்களுடைய மேன் பார்வையில் சிகித்ஸை நடைபெறும்.

நூற்றுக்கணக்கான பிணியாளர்கள் நமது வைத்திய சாலையில் சிகித்ஸை செய்துகொண்டு குணமடைந்திருக்கிறார்கள். சில உதாரணங்களை மட்டில் கீழே குறிப்பிடுகிறோம்:—

கேஸ்:—1. சேலத்திலிருந்து 14-வயதுள்ள ஒரு வாலிபன் முழங்கையை நீட்ட மடக்க முடியாமலிருந்து ஆப்பரேஷன் செய்துகொண்டு, முழங்கைப்பூட்டு சரிப்படாமல் வந்தான். சென்னையில் ஒரு ஸர்ஜனால் முழங்கைப்பூட்டு சரிப்படுத்தி வைக்கப்பட்டது. வளையாத முழங்கைப் பூட்டில் தினசரி பிரகாசமான வெளிச்சத்தைச் செலுத்திக் கையை உருவிக் கவாத்து செய்து சௌக்கியப்படுத்தப்பட்டது. 6-வாரம் தொடர்ந்து சிகிச்சை செய்ததில் கை நீட்ட மடக்க சௌகரியப்பட்டு பூரண சௌக்கியம் ஏற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்:—2. ஒரு நடுவயதுள்ள புருஷன் வாயுரோக சிகிச்சைக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டான். எல்லாப்பூட்டுகளும் பிடித்திருந்தன. ரேடியண்ட் லைட் ஸ்நானம் ஒன்று விட்டொரு நாளைக்கு அயோடைட் அண்டு ஸோடியம் ஸலிஸிலேட் அயோனிஸேஷனுடன் விட்டுவிட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தி நோயாளிக்கு நான்கு வார காலத்தில் பூரண சௌக்கியம் ஏற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்:—3. கீழே விழுந்தபிறகு ஏற்பட்ட பக்கவாயுவால் கஷ்டப்படும் இரண்டு வயதுக் குழந்தை யொன்று சேலத்திலிருந்து சிகிச்சைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. பிரதி தினமும் இருமுறை உருவி விட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தி ரேடியண்ட் சூடு காட்டப்பட்டது. சிறிது கால சிகிச்சைக்குப் பிறகு குழந்தை பூரண சௌக்கியமடைந்தது.

கேஸ்:—4. சென்னை வாசியான ஒரு மத்தியத்தர வைசியர் முதுகில் ஒரு ராஜக் கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். ஆனால் மூத்திரத்தில் சர்க்கரையில்லை. பிரதி

தினமும் இருமுறை கட்டியின் பேரில் ரேடியண்ட் லைட் படும்படி செய்யப்பட்டது. இரண்டு நாள் கழித்து கட்டி பழுத்து உடைந்தது. 5-வாரம் கழித்து பூரண குணம் ஏற்பட்டது.

கேஸ்:—5. வளைந்துபோன முழங்கால் பூட்டு பழுதாய் 14-வயதுள்ள ஒரு பெண் வைத்தியத்திற்கு வந்தாள். அழுத்தமாக வைத்திய முறைப்படி உருவிவிட்டும் குணம் ஏற்படவில்லை. தினசரி 20-நிமிஷ நேரம் உருவிவிட்டு ரேடியண்ட் சூடு காட்டப்பட்டது. 3-மாதம் கழித்து வளைவு 90° ஆக விருந்தது. 4-மாதம் கழித்து 120° ஆக விருந்தது. சிகிச்சை இன்னும் நடந்துவருகிறது.

கேஸ்:—6. 50-வயதுள்ள சென்னைவாசி ஒருவர் கண் நோயுடன் வந்து சேர்ந்தார். விட்டு விட்டு தினசரியாக 3-வாரகாலம் கரண்ட் செலுத்தி சௌக்கியப்படுத்தப்பட்டது.

கேஸ்:—7. இரண்டு காதுகளும் செவிடாய்ப்போன 18-வயதுப்பெண் ஸ்ரீரங்கத்திலிருந்து வந்தாள். 4-அங்குல தூரத்திலிருந்து வலது காதினாலும், 2½" தூரத்திலிருந்து இடது காதினாலும் கேட்கமுடியும். ரேடியண்ட் சூட்டினால் சிகித்சை செய்யப்பட்டது. மாறிமாறி காதில் கரண்ட் செலுத்தியதால் நன்றாய்க் காது கேட்டுக் கொண்டுவருகிறது. சிகிச்சை 4-வாரத்தில் நடந்தது.

கேஸ்:—8. நீர் ரோக வியாதியால் வருந்திய 30-வயதுள்ள ஒருவர் இரண்டு காதுகள் செவிடாயிருக்கும் நிலைமையில் கோட்டயம் என்னும் ஊரிலிருந்து வந்தார். டைம்பீஸ் சத்தத்தை வலது காதினால் 2½" தூரத்திலிருந்தும் இடது காதினால் 1" தூரத்திலிருந்தும் கேட்க சக்தியுள்ளவராயிருந்தார். காதில் அயோடைட் அண்டு ஸோடியம் ஸாலிஸிலேட் அயோனிஸேஷனும் கரண்டும் செலுத்தப்பட்டது. நோயாளி வெகு சீக்கிரத்தில் குணமடைந்து வருகிறார். 12 அங்குல தூரத்திலிருந்தும் டைம்பீஸ் சத்தத்தைக் கேட்கும் சக்தியுள்ளவரா யிருக்கிறார். அவர் இன்னும் சிகிச்சையிலிருக்கிறார்.

கேஸ்:— 9. பலமான கட்டியால் வருந்திய 6-மாதக் குழந்தை சிகிச்சைக்கு வந்தது. சாதாரண சிகிச்சைகளால் குணம் ஏற்படவில்லை. தினசரி இருமுறைப்ளூ ரேடியண்ட் லைட் காட்டப்பட்டது. ஒருவார சிகிச்சைக்குப் பிறகு குழந்தை பூரண சௌக்கியமடைந்தது.

கேஸ்:— 10. 50-வயதுள்ள ரிப்போர்ட்டர் ஒருவருக்கு இன்ப்ளூயன்ஸா ஜுரம் வந்த பிற்பாடு பலஹீனமுண்டாகி நடுக்கம் ஏற்பட்டு சிகிச்சைக்கு வந்தார். 30-நிமிஷம் ரேடியண்ட் லைட்டைக் கொண்டும் 30-நிமிஷம் ஸோடியம் க்ளோரைடுடன் ஸக்னிஸ் ஸெல்பாத்தினாலும் சொஸ்தப்படுத்தப்பட்டார். 3 வாரத்தில் நோயாளி பூரண சௌக்யத்தை அடைந்தார்.

கேஸ்— 11. 65-வயதுள்ள பெரியவரொருவர் ரத்தசோகை யடைந்து தூக்கமில்லாமைக்கும் மந்தத்திற்கும் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தினசரி 10-நிமிஷம் கரண்டும் புளு ரேடியண்ட் லைட்டும் காட்டி 3-வாரத்தில் குணப்படுத்தப்பட்டார். இப்போது சுகமாயிருந்து நன்றாய்த் தூங்குகிறார்.

கேஸ்:— 12. 41-வயதுள்ள நீர்ரோக வியாதியுள்ள ஒரு ஸ்திரீக்கு முதுகில் பெரிய கட்டி புறப்பட்டு சிகிச்சைக்கு வந்தாள். கட்டியைத் திறந்து சிகிச்சை செய்வதாகச் சொன்னதற்கு நோயாளி சம்மதிக்கவில்லை. தினசரி இருமுறை கட்டியின் பேரில் ரேடியண்ட் ஹீட்டும் லைட்டும் காட்டப்பட்டது. வாரக் கடைசியில் கட்டி பூராவும் பழுத்து, சீழ் வெளிக் கிளம்ப ஆரம்பித்தது. 6 வாரம் சிகிச்சை நடந்து கட்டி பூராவும் யாதொரு அடையாளமுமின்றி சொஸ்தமாகிவிட்டது.

கேஸ்:—13. ஒரு ஊமைக் கட்டியினால் முழங்கால் பிடிப்பு ஏற்பட்டிருந்த 17-வயதுள்ள ஒரு யுரேஷிய ஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தாள். முடக்கமானது 158° ஆக இருந்தது. தினம் 20 நிமிஷ நேரம் கிரணங்களை வீசுகிற மின்சார வெளிச்சமும், சூடும் காட்டி, பிறகு 10 நிமிஷ நேரம் உருவிவிடப்பட்டது. 20 தினங்கள் வரை இவ்வாறு சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. பிடிப்பு விட்டு, பிணியாளி இப்பொழுது நன்றாக நடந்து வருகிறாள்.

கேஸ்:—14. வலது கண்மேல் மூடியில் கடுமையான கரப்பானுடன் 28-வயதுள்ள ஒரு ஹைகோர்ட்டு வக்கீல் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேகத்திற்குள் மருந்தைக் குத்திச் செலுத்துதல் முதலிய பல சிகிச்சைகளும் ஏற்கனவே செய்தும் வியாதிகுணமடையவில்லை. அந்த இடத்தில் தினம் 30 நிமிஷ நேரம் மின்சார சக்தியினால் மருந்தை உள்ளே செலுத்தப்பட்டது. ஒருவாரத்தில் பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—15. கடுமையான இடுப்புச் சந்து வாதத்தால் மூன்று மாத காலமாக உபாதைப்பட்டுக்கொண்டிருந்த 38 வயதுள்ள ஒரு ஆடவர் கூடலூரிலிருந்து சிகிச்சைக்கு வந்தார். ரேடியன்ட் சூடு காட்டி வெளிச்ச ஸ்நானமும் செய்வித்ததுடன், மருந்தையும் மின்சார சக்தியால் சரீரத்திற்குள் செலுத்தப்பட்டது. 6 வேளைகளில் குணமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—16. நீர் ரோகஸ்தரான 49 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதியர் 20 வருஷ காலமாக இரண்டு கணுக்கால்களிலும் கரப்பானுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அந்த இடமானது காண்டாமிருகத்தின் தோலைப்போலிருந்தது. கிரணங்களை வீசும் பச்சை வெளிச்சமும் சூடும் தினம் 20 நிமிஷம் இரண்டு மாதங்கள்வரை காட்டப்பட்டு வந்தன. சில சந்தர்ப்பங்களில் வேகமாக உதிரும் பொறிகளும் அந்த இடத்தின்மீது விடப்பட்டன. வியாதி குணமடைந்து, இரண்டு இடங்களும் பூர்வ ஸ்திதியை அடைந்துவிட்டன.

கேஸ்:—17. 38 வயதுள்ள ஒரு இந்தியக் கிறிஸ்தவருக்கு விலாவெலும்பில் க்ஷயம் கட்டி, மாமிச கோளத்தில் சீழ் கட்டிக் கொண்டிருந்தது. உள்ளூர் வைத்தியர்களிடம் பல இஞ்செக்ஷன்களும், ஆப்பரேஷன்களும் செய்து கொண்டும் பலனில்லை. ரண சிகிச்சை மீண்டு செய்துகொள்ள அவருக்கு இஷ்டமில்லை. தினமானம் அந்த இடத்தில் கிரணங்களை வீசும் வெளிச்சமும் சூடும் காட்டப்பட்டன. எல்லாப் புண்களும் ஆறிவந்தன. மாமிச கோளத்தின் வீக்கமும் வெகுவாக வடிந்து இப்பொழுது வலியில்லை. பிணியாளி இன்னமும் சிகிச்சையிலிருந்து வருகிறார்.

கேஸ்:—18. இடது காது மந்தமாகவிருந்த 40 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதியர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். காது மந்தமாகி 3 மாத காலமாகி யிருந்தது. தினமானம் கரன்டுகளில் விட்டுவிட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தி, உஷ்ணமான காற்றையும் பீர்ச்சப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் குணமேற்பட்டு இப்பொழுது காது நன்றாகக் கேட்கிறது.

கேஸ்—19. இன்னவியாதியென்று தெரியாமல் 20-வயதுள்ள ஒரு யுவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். பெருமூச்சு விட்டுக்கொண்டிருந்தார்; தூக்கமில்லை; எதைப்பற்றியும் கவனிக்க சக்தியில்லை; ஹிருதய பாரிசத்தில் பளுவாக விருந்தது. அவரைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் அசாதாரணமான ஒரு வியாதிக்குணமும் காணப்பட வில்லை. தாதுவிரயத்தினால் அவர் அவதிப்படுகிறாரென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. ஒன்று விட்டொருநாள் கிரணங்களை வீசும் சூட்டைக்காட்டி, வேகமாக விநுஸாலாயிடல் சக்தியும் செலுத்தப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் குணமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்—20. 28-வயதுள்ள ஒருவர் இடது காதிற்குக் கீழே ஜலம் ஒழுகிக்கொண்டிருந்த கரப்பானுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அந்தப் புண்ணானது இரண்டு அங்குல சதுரமிருந்தது. அரிப்பும் அதிகமாக இருந்தது. எல்லாவிதமான

மருந்துகளையும் தடவியும் குணமேற்படவில்லை. 6-நாளைக்கு துத்தநாகம் கலந்த மருந்தை மின்சார சக்தியினால் அந்த இடத்திற்குள் செலுத்தியதில் பூரண குணமேற்பட்டு, சர்மம் எதாஸ்திதிக்கு வந்துவிட்டது.

கேஸ்—21. மேகரிணத்திற்காகவும், பெரிய தொடைக் கட்டிக்காகவும் 22-வயதுள்ள ஒருவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேசத்தின் உஷ்ணோக்கிரம் அதிகமாக விருந்தது. மாமிஸகோளத்தில் சீழ்க்கட்டும்போலிருந்தது. ஒருவாரத்திற்கு தினமிருமுறை கிரணங்களை வீசும் மின்சார சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. வீக்கம் வடிந்து பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்—22. இடது முழங்காலுக்குக் கீழே குத்து வலியுடன் 25-வயதுள்ள ஒருவர் திருநெல்வேலியிலிருந்து வந்தார். உள்ளூர் வைத்தியர்களிடம் பலவித சிகிச்சைகள் செய்துகொண்டும் பலனேற்படவில்லை. அந்த இடத்தில் தினம் 30-நிமிஷ நேரம் மின்சார சக்தியினால் மருந்தைச் செலுத்தப்பட்டது. 6-வேளைகளில் வியாதி குணமடைந்து விட்டது.

கேஸ்—23. தாதுவிரயத்தால் உபாதைப் பட்டுக்கொண் டிருந்த 35-வயதுள்ள ஒரு ஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தாள். தேகமாத்தியந்தம் வலியிருந்தது; பசியில்லை; தூக்கமில்லை; களைப்பும் அதிகமாக விருந்தது. ரேடியன்டு சூடும், வெளிச்ச ஸ்நானமும் ஒரு தினமும் அதிகவேகமாக மின்சார சக்தியைச் செலுத்துவது மற்றொரு தினமுமாக மாறி மாறி சிகிச்சை செய்யப்பட்டுவந்தது. சிறிது சிறிதாகப் பிணியாளி குணமடைந்து, மூன்று மாதங்களில் பூரண சௌக்கிய மடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்:—24. 9 வயதுள்ள ஒரு பையன் வலது கையில் இசிவு வலியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தான். கையை நீட்டவும், முடக்கவும் முடியவில்லை. முழங்கைக்குமேல் வலி அதிகமாக விருந்தது. ரேடியன்ட் சூடு காட்டி, வெளிச்ச ஸ்நானம் செய்வித்ததுடன், தினம் 20 நிமிஷ நேரம் விட்டுவிட்டு கரன்டைச் செலுத்தியும், 10 நிமிஷம் உருவி விடப்பட்டும் வந்தது. ஒருவாரத்திற்கு இவ்வாறு சிகிச்சை செய்யப்பட்டு வந்தது. வலி நின்று, கையை நன்றாக நீட்ட முடக்க சாத்தியமாகிவிட்டது.

கேஸ்:—25. 40 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதிய ஸ்திரீக்கு முகத்திலிருந்து கழுத்துவரையில் அக்கிப்படுவனைப்போல் வெடிப்புகள் அதிகமாக இருந்து வந்தன. கண்களையாவது, வாயையாவது பிணியாளி திறக்கமுடியவில்லை. ஜுரமும் அதிகமாகவிருந்தது. தினமானம் ½ மணி நேரம் ரேடியண்ட் சூடு காட்டி விளக்கு ஸ்நானமும் செய்விக்கப்பட்டது. மேலே அயோடைனையும் இந்தியாலையும் தடவப்பட்டது. 10 வேளைகளில் வியாதி தணிந்து, ஜுரமும் நின்று, பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்:—26. அடி வயிறு, பிரஷ்ட பாகம், தொடை, கால்கள் இவைகளில் அக்கியுடன் 6 மாதக் குழந்தை யொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. உஷ்ணோக்கிரம் 101° ஆக இருந்தது. தினமிருமுறை ரேடியண்ட் சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. மேலே அயோடைனும் இந்தியாலும் தடவப்பட்டது. 6 தினங்களில் பூரண சவுக்கியமேற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்—27. 45 வயதுள்ள ஒரு நீர்ரோகி முதுகில் பிளவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். மூத்திரத்தில் ஒரு அவுன்ஸுக்கு 189 சர்க்கரை இருந்தது. வீக்கம் அதிகரித்துக்கொண்டு வந்தது. குறுக்களவு 10-அங்குல மிருந்தது. தினம் இருமுறை ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு கட்டியிருந்த இடத்தோடு வீக்கம் வடிந்துகொண்டது. அதற்குப் பிறகு சீழ் வர ஆரம்பித்தது. மேலேகண்ட சிகிச்சையைச் செய்துவந்ததுடன் லைசாலைக் காய்ச்சி பிளவையின் மீது வைக்கப்பட்டது. இடையே இன்ஸுலினை தேகத்தில் குத்திச் செலுத்தியதில் மூத்திரத்தில் சர்க்கரை அவுன்ஸுக்கு 5-கிரெயினாகக் குறைந்தது. ஒரு மாதத்திற்குள் பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்—28. கண்டமாலைக்காக 10-வயதுள்ள ஒரு பெண் சிகிச்சைக்கு

வந்தாள். வீக்கம் பெரிய ஆரஞ்சுபழத்தின் பருமனிருந்தது. 3-வாரத்திற்கு தினம் 3-நிமிஷ நேரம் எக்ஸ்ரே காட்டப்பட்டது. அதனால் குணமுண்டாக ஆரம்பித்து வீக்கம் வடிர்துவிட்டது. அவள் இன்னமும் சிகிச்சையிலிருந்து வருகிறாள்.

கேஸ்—29. வலது காதுக்குச் சிறிது கீழாக இரண்டங்குல குறுக்களவுள்ள பிளவைக் கட்டியுடன் 45-வயதுள்ள ஒரு ஆடவர் சிகிச்சைக்குவந்தார். தினம் 15-நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. 5-தினங்களில் கட்டி தளர்ந்து, சீழும் வடிய ஆரம்பித்தது. 10 தினங்களில் பிணியாளி குணமடைந்து விட்டார்.

கேஸ்:—30. 50 வயதுள்ள ஒரு உபாத்தியாயர் கீல் வாயுவினால் உபாதைப் பட்டுக்கொண்டு வந்தார். அவரால் நடக்க முடியவில்லை. இரண்டு முழங் கால்களிலும், முக்கியமாக வலது முழங்காலிலும், பிடிப்பு அதிகமாக விருந்தது. சென்ற 4 வருஷங்களாக அவர் இந்த வியாதியால்உபாதைப்பட்டு வந்தார். தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது: பாரடியாக் கரெண்டும் செலுத்தி, கால்களை உருவியும் விட்டதில் வலி ஒழிந்து, கம்பின் உதவியின்றி அவராகவே நடக்க சக்தியுடையவராகி விட்டார். 10 தினங்களில் பூரண சௌக்கியமேற் பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—31. இடது அக்கிளில் எலுமிச்சம்பழப் பிரமாணமுள்ள கட்டியுடன் ஒரு வயதுக் குழந்தையொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டது. ஜுரமில்லை. ஆப்பரேஷன் செய்து கொள்ளச் சொல்லப்பட்டது. அதற்குப் பெற்றோர்கள் சம்மதிக்க வில்லை. தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும் வெளிச்சமும் இரண்டு வார காலம் காட்டப்பட்டு வந்தது. பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

எலெக்டிரோ—திராபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

தேச சேவகன்

புதுவையினின்று சுதந்திர முழக்கம்
செய்யும் சித்திர சகிதமான
தேசீய வாரப்பத்திரிகை.

நீங்கள் ஏன் தேசசேவகனைப் போற்ற வேண்டும்?

1. காந்தீயத்தையும், திலகரது சுதந்திரக்கொள்கைகளையும் மும்முரமாகப் பிரசாரம் செய்யும் பத்திரிகை இது ஒன்றே.

2. தேசீய கீதங்கள், நாடோடியின் பகிரங்கக் கடிதங்கள், "வெடிகுண்டுகள்"என்ற மகுடத்தின் கீழ்வரும் பிரமுகர்களைக் குறித்த கட்டுரைகள், இலக்கியப் பகுதி, விவசாயப்பகுதி, இன்னும் மற்ற வாராந்தரங்களில் காணப்படாத பல அரிய விஷயங்களோடும் வெளிவரும் பத்திரிகையும் இதுவொன்றே.

24 பக்கங்கள். ஆஸ்யச் சித்திரப்படங்கள். அழகிய வர்ண அட்டை. புத்தகரூபம் இவையோடு வெளிவருவது.

பிரதி ஒன்றுக்கு 2 அணா.

வருஷ சந்தா ரூ 6. 6 மாதத்திற்கு 3-8-0

"தேச சேவகன்"

புதுச்சேரி.

சுதந்திரன்.

பிரதி பானுவாரந்தோறும்
வெளிவரும் ஓர் தமிழ்ப் பத்திரிகை.

சென்ற 7 வருஷ காலமாய் நம் நாட்டு முன்னேற்றத்திற்கு அடிப்படையான விவசாயம், கைத்தொழில், வியாபாரம் முதலிய செல்வ விருத்திக்கான விஷயங்களும், மனிதர்களுக்கும், கால்நடைகளுக்கும் அவசியமான சுகாதாரம், நோய் பரிகாரம், மதுவிலக்கு முதலிய வியாசங்களுடன் வெளிவந்துகொண்டிருந்த "வர்த்தக மித்திரன்" தற்காலப் போக்கை யனுசரித்து "சுதந்திரன்" யென்னும் பெயருடன், 3 வருஷ காலமாய் இராஜீய விஷயங்கள், மகாத்மா அவர்களின் உபதேசம், இந்தியர் முன்னேற்ற மார்க்க விவரங்கள் முதலிய விஷயங்களுடன் வெளி வருகின்றது. சுயராஜ்ய சுதந்திரம் விரும்புவோர் ஒவ்வொருவரும் இப்பத்திரிகையை வரவழைத்துப் படித்து சகோதர சகோதரி யாவரும் சுயராஜ்யமடைந்துசுகஜீவிகளாக வேண்டப்படுகிறது.

வருஷ சந்தா இந்தியாவிற்கு ரூ 6-0-0.

விலாசம்:—சுதந்திரன் ஆபீஸ்,
தஞ்சாவூர்,
SWATHANTHRAN OFFICE, *Tanjore,*

ROWJEE'S
EAR DROPS.

காதிற்குத் தைலம்.

காது, மூக்கு, தொண்டை முதலிய இடங்களில் காணும் வியாதிகளை குணப்படுத்துவதில் பெயர்போன ஒரு வைத்திய நிபுணர் குறிப்பிட்ட முறைப்படி இது தயார் செய்யப்பட்டது. காதுகளிலிருந்து சீழ்வடிதல் முதலியவைகளை இது உடனே நிறுத்தி விடும். காதுகளுக்குள்ளிருக்கும் புண்களை ஆற்றி, வலியை நிறுத்தும். சிறியோர், பெரியோர் அனைவரும் இதை உபயோகிக்கலாம். காலை மாலை இருவேளையும் 5 பொட்டு மருந்தைக் காதுகளில் விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

ASTHMA
சுவாஸகாசம்.

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.
உபயோகித்ததும்
குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது.ஒருதடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தில் பக்குவ முறையை புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதை சிபார்சு செய்கிறார்கள். புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

அருணோதயம்.

இது ஒரு யுக வயது சென்றதும், நேசர் திரள் பெற்று வருவதுமான ஒரு மேல்தரப் பத்திரிகை. திருச்சபையின் ஞான ஜீவ வளர்த்தி, சுவிசேஷப் பரம்புதல், திருச்சபையின் புறம்பான உறுதிப்பாடு, சுயபரிபாலனம் என்றவற்றிற்கடுத்த விஷயங்களை இது எடுத்துப்பேசும். மிசியோன்களிலும் திருச்சபையிலும் நிகழும் மகா விசேஷச் சம்பவங்களை ஒற்றுணர்ச்சியுடன் வெளிப்படுத்தும். சில பதிப்புக்களில் சுகாதாரம், கைத்தொழில், திருச்சபைப் போதகம், வேதசம்பந்தமான சாஸ்திர ஆராய்ச்சி, வீண் பக்தி, குருட்டுப் பக்திக் கண்டனம் முதலிய கல்வி நிறைந்த உபந்நியாசங்கள் வெளிவரும். இதை வாசிப்போர் கற்றோரும் கல்விக் குறைவுள்ளோரும் பெண்டிரும் பிள்ளைகளுமாயிருப்பதால் கூடியமட்டும் எளிய நடையில் வியாசங்கள் எழுதப்படும். இதையாவரும் வாங்குவது மிகவும் நலமும் லாபமுமாம்.

வருஷச் சந்தா அணா 12.

Apply to *The Superintendent,*
C. S. Mission Book - Depot,
TRANQUEBAR.

மலச் சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாக விருக்கிறது. கடுமையான ஔஷதங்களும், பேதி மருந்துகளும் இதை குணப்படுத்துவதில்லை. நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக் கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ ஷர்பத்தானது மலச்சிக்கலுக்கு எடுத்த ஔஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து.

ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்குக்
கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து, பக்குவமாகத்
தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு சினப்புகள், புண்கள் முதலியன கண்டால் அவைகளைப் போக்குவதற்கு ஒரு ஒளஷதம் வேண்டாமா?

நன்னாரி வேர் ஷர்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஒளஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட் டிருக்கிறது; வெகு காலமாகவே அது உபயோகிக்கப்பட்டு வருவதைவிட வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாகவிருக்கும். ஆனால் தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னாரி வேரிலிருந்து நமது ஷர்பத்து தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் அதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

50-வேளை சாப்பிடக் கூடிய ஷர்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

குடிப்பேயை ஒழியுங்கள்.

'ஆல்கஹாலேன்' குடிப்பழக்கத்தை நிறுத்திவிடும். இது வாசனையற்ற பவுடர். காப்பியிலாவது, தேத்தண்ணீரிலாவது இதைக் கரைத்து சாப்பிடலாம். ஒரு வேளையிலேயே குடியிலுள்ள ஆசை குறைய ஆரம்பித்துவிடுகிறது. 3 முதல் 6-வாரங்களில் குடியையே அடியுடன் மறந்து விடும்படி செய்துவிடும். அபின், கஞ்சாப் பழக்கங்களையும் இது மாற்றிவிடும்.

20-வேளைப் பவுடர்	ரூ	1—8—0
3-வாரங்களுக்கு	ரூ	5—8—0
6-வாரங்களுக்கு	ரூ	10—8—0

ஜானே கெமிக்கல் வொர்க்ஸ்,
பான்ஷேரியா போஸ்ட்டு, வங்காளம்.

வேண்டுவோருக்கு இலவசமாக துண்டுப் பிரசுரங்கள் அனுப்பப்படும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

டயாபின்.

(DIABIN)

நீர் ரோகத்திற்குக் கைகண்ட
மருந்து.

இந்த ஒளஷதமானது எவ்வளவு கொடிய நீர் ரோகத்தையும் பரிகரிக்கக்கூடிய உயர்ந்த குணம் வாய்ந்தது. நீர் ரோகத்தை நிவர்த்தி செய்வதில் பெயர்போன உள் நாட்டு மருந்துச் சரக்குகளைக்கொண்டு தயார் செய்யப்பட்டது. எல்லா வைத்தியர்களும் ஒப்புக்கொள்ளக்கூடியது. சில வேளைகள் பரீட்சை செய்தாலே பலன் தெரியும். தொடர்ந்து சிறிது காலம் இதை உபயோகித்து வந்தால் வியாதி அடியுடன் நிவர்த்தியாகிவிடும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 4-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

கண்களைக் கூசவைக்கும் காந்தியிலிருந்து காப்பாற்றும் சுகாதார முறையைத் தழுவிய கண்ணாடி.

இமோஷெல் சட்டத்துடனும், உயர்ந்த கறுப்பு வர்ணக் கண்ணாடி வில்லைகளுடனும் கூடியது. அழுக்கடையக்கூடிய தோல் பாதுகாப்பாவது, முகத்தில் தழும்பை உண்டு பண்ணக் கூடியதாகவாவது அல்லது துருப்பிடித்து ஒடிந்துபோகக் கூடியதாகவாவதுள்ள உலோக சம்பந்தமான பந்தோபஸ்தாவது அவசியமின்றி கண்களை நன்றாக மறைத்துக்கொள்ளக்கூடியது. அடக்கமானது; விலையும் சரஸமானது.

விலை ரூபா 1—3—0.

கண்திருஷ்டி:—கண் வைத்தியம் தெரிந்த ஒருவர் எழுதிய நூல். சித்திரப்படங்களடங்கியது. கண்ணாடிகளை உபயோகிப்பவர்களுக்கும், உபயோகிக்க விரும்புவோருக்கும் உபயோகமானது.

விலை அணா 4.

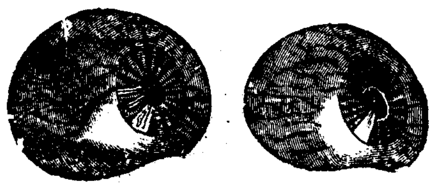
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

"குடும்ப தீபம்."

குடும்ப வாழ்க்கைக்கு அவசியமான அறிவைப் போதிக்கும் மாதாந்தப் பத்திரிகை. வருஷ சந்தா ரூபா 1-8-0. தபாற் கட்டணம் வேறு. விளம்பர விகிதம் அங்குலத்திற்கு 8-அணா.

ஆசிரியர்,
"குடும்ப தீபம்"
வட்டுக்கோட்டை,
ஸிலோன்.

போலிக் கண்கள்.



ஒரு கண் கெட்டுப் போய்விடுவதால் முகத்திற்கு ஏற்படும் விகார ஸ்வரூபத்தை போலிக் கண்ணை வைத்துக்கொண்டு போக்கடித்துக் கொள்ளலாம். சரியான கண்களாக வைத்துக் கொண்டுவிட்டால் போலி யென்பதே தெரியாமற் போய்விடும். நம்மிடம் பல தினிசுகளுமிருக்கின்றன. 25-ரூபாய் டேவணி கட்டுவோருக்கு பொறுக்கி சில போலிக் கண்கள் அனுப்பப்படும். அவைகளைத் திருப்பி அனுப்பியவுடன் பணம் வாபீஸ் செய்யப்படும்.

ஆர்டர்கள் அனுப்பும்போது அடியிற் கண்ட விவரங்களை அறிவிக்கவேண்டும்:—

வேண்டியது வலது கண்ணு அல்லது இடது கண்ணு?

பார்வையுள்ள நேத்திரமானது பிரகாசமாக விருக்கிறதா அல்லது மங்கலாக விருக்கிறதா?

கண்விழியின் நிறம் என்ன?

கண் வெள்ளை நல்ல வெள்ளையாக விருக்கிறதா அல்லது மஞ்சள் நிறமுடையதாக விருக்கிறதா?

விலை 5-ரூபாய் முதல் 10 ரூபாய் வரையில்.

[போலிக்கண்களை எவ்விதம் போட்டுக்கொண்டு, கழற்றுவது என்பதைப்பற்றிய விவரங்கள் அறிவிக்கப்படும்.]

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித்தெரு,

சென்னை.

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்.
(Pure Eucalyptus Oil.)

சீல் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உள்ளுக்கு சாப்பிட்டுவிட்டால், இருமல், பிளேக், காலரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

வியாதியஸ்தர் அறையில் ஒரு துணியில் சில பொட்டு இந்த திராவகத்தைத் தெளித்து மாட்டி வைத்திருந்தாலும் அந்த அறையானது ரம்யமாக விருக்கும். கொசுக்களும் நெருங்கா.

புட்டி 1-க்கு விலை அணு 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

சர்வஜ்ஞியின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்பகாலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக்கொள்ளவேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு,

சென்னை.

விளம்பரம்.

"தமிழ் நாடு" வாரப்பத்திரிகை ஞாயிறுதோறும் வெளிவருகிறது. டாக்டர் பி. வரதராஜுலு நாயுடு அவர்களால் காணப்பெற்றது.

தமிழ் நாட்டில் தோற்றிய தேசியப் பத்திரிகைகளி லெல்லாம் இதுவே சிறப்புற்றது. உள்நாடு, வெளி நாடு ஆகிய இரண்டிடங்களிலும் தமிழர்களால் என்றும் போற்றப்படுகிறது. தேசியப் போராட்டத்தில் முன் நின்று, தேச விடுதலைக்கே உழைத்து, அஞ்சா நெஞ்சங்கொண்டு சிம்ம கர்ச்சனை செய்து வருகிறது.

டெம்மி 16 பக்கங்களுடன், (சித்திரப் படமும் கூடி) பல அரிய பெரிய விஷயங்களை தன்னுள் அடக்கிக்கொண்டு ஆயிரக்கணக்கான சந்தாதார்களை வருஷந்தோறும் சென்று காண்கின்றது.

உயர்ந்த பத்திரிகை **குறைந்த சந்தா.**

	உள் நாடு.	வெளிநாடு.
1-வருஷத்திற்கு ரூ.	6—0—0	ரூ. 6—0—0
6-மாசத்திற்கு ரூ.	3—0—0	ரூ. 3—8—0
3-மாசத்திற்கு ரூ.	1—0—0	ரூ. 2—0—0

மானேஜர்

"தமிழ்நாடு" ஆபீசு.

சேலம் (S. I. R.)

"கிராம வாழ்க்கை."

இதில் கீழ்க்கண்ட விஷயங்களைப்பற்றிய அரிய வியாசங்களும் குறிப்புகளும் வெளியாகும்:—

கிராம அரசியல்—கிராம உத்தியோகஸ்தர்கள் விஷயம்—நஞ்சை, புஞ்சை, தோட்டப் பயிர் உள்பட கிராம விவசாயம்—கால்நடைகளின் ரக்ஷணம்—காடுகளின் விஷயங்கள்—நீர்ப்பாசன விஷயம்—கிராமக்கைத்தொழில்—கிராம வியாபாரம்—கூட்டுறவு இயக்க விஷயங்கள்—பொருளாதார விஷயங்கள்—கிராமக் கல்வி—கிராமப் பஞ்சாயத்து—பஞ்சாயத்து நீதி ஸ்தலங்கள்—மத விஷயக் குறிப்பு—விநோதக் குறிப்பு—ஹாஸ்யக் குறிப்பு—நாவல்கள் முதலியன.

சந்தா விவரம்

உள் நாட்டுக்கு வருஷ சந்தா	4	0
ஆறு மாதத்திய சந்தா	2	8
வெளிநாடுகளுக்கு ஒரு வருஷம்	5	0

மானேஜர்,

கிராம வாழ்க்கை,

நெ. 331, தங்கசாலை வீதி, சென்னை.

பிஜோய மாலம்.

புண்கள், சொறி, கட்டிகள், விஷ காயங்கள், வெட்டுக் காயம், சுடு காயம், கிரந்தி முதலிய சகலவிதமான சர்ம வியாதிகளுக்கும் மிகச் சிறந்த ஔஷதம். எவ்விதக் கெடுதிகளையும் உண்டுபண்ணத் தக்கதன்று. ஆச்சரியமான இன்பத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது. இதை உபயோகித்த கேஸ்களில் பலன் கிடைக்காம லிருந்ததில்லை. விலை அணு 15. தபாற் கட்டணம் வகையரு வேறு. புரொப்ரைட்டர் ஏ. பி. போஸ், ஷாஹிப் கஞ்ச், பாரிஸால் (வங்காளம்.)

ஏஜண்டுகள்:—பிளாக்மன் அண்டு கம்பெனி; டக்கா; கங்கர் மெடிகல் ஹால், பரஸ்கஞ்ச், டக்கா.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபால் பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

சுத்த சுதேசி

MARGO SOAP.

சொறி சிரங்குகள், தேமல், புண்கள் முதலிய சர்ம வியாதிகளுக்கும், சர்மத்தை சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்காக தினமானம் ஸ்நானகாலத்தில் உபயோகிப்பதற்கும்

மார்கோ சோப்பை

வாங்குங்கள். வேம்பின் மருந்துக்குணங்களனைத்தும் இந்த சோப்புக்கிருக்கிறதென்று குஷ்டரோகம், கிரந்திப் புண் முதலிய கொடிய வியாதிகளுக்கு இதர மூலிகைகளுடன் கலப்பதால் வேம்பிற்குரிய சக்தியைக் கண்டு பிடித்திருக்கும்

டாக்டர் சாட்டர்ஜி

அனுபவ பூர்வமாகக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார். அன்னிய நாடுகளில் செய்யப்படும் கார்பாலிக் சோப்பை விட உயர்ந்தது.

எல்லோரும் உபயோகிக்கலாம்.

இந்தியாவில் இந்தியருடையமூலதனத்தைக்கொண்டு இந்தியத் தொழிலாளருடைய உதவியால் கல்கத்தா, பாலிகஞ்ச், பண்டிதியா ரோடிலுள்ள கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனியாரால் தயாரிக்கப்பட்டது. வேம்பு கலந்த ஔஷதங்களுக்கும் சோப்புகளுக்கும் மேற்கண்ட கம்பெனியாருக்காவது, அவர்களுடைய ஏஜண்டான எங்களுக்காவது எழுதுங்கள்.

ஏஜெண்டுகள் :—வி. வி. கிருஷ்ணய்யர், பாலக்காடு.

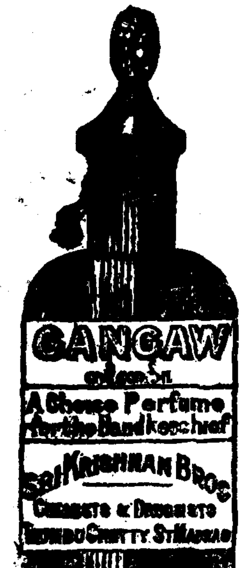
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

Mr. V. V. Krishna Iyer, Palghat.

129145

உங்களுடைய கைக்குட்டைகளுக்கு வாசனைத் திராவகம் வேண்டுமோ?



"கங்கா"வை வாங்குங்கள்.

அதிக வாசனையுடையது.

மனதிற்கு ரம்யமானது.

இது ஒரு ஆச்சர்யமான பர்மிய வாசனைத் திராவகம். எல்லா வகுப்பினரும் இதை உபயோகித்து ஆனந்தமடைந்து வருகிறார்கள். தோன்றி மறைந்திடும் மின்னல்போல் சொற்ப காலமே வாசனை கொடுக்கத்தக்க பல திராவகங்களைப்போலல்லாது நீண்ட நேரம் மனதிற்கு ரம்யமான வாஸனையைத் தரத்தக்கது.

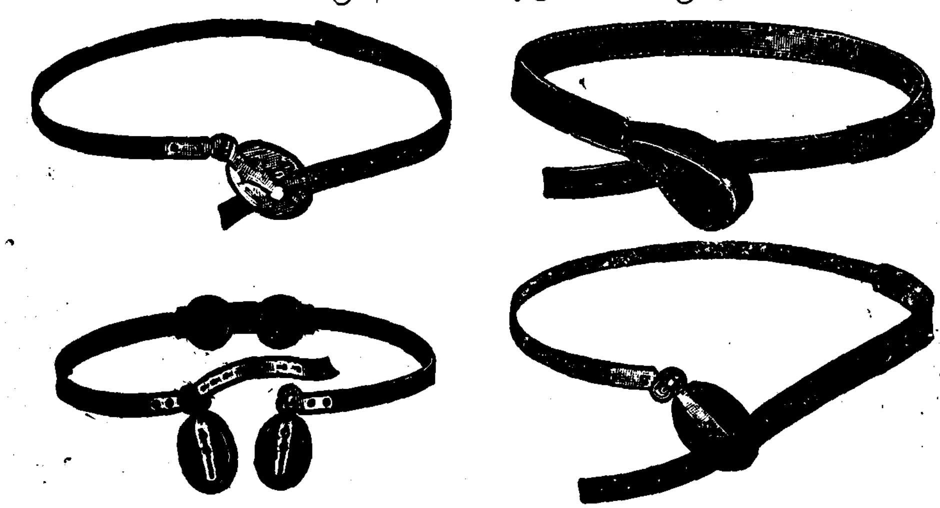
புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். **(TRUSSES)**

எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும்.



SINGLE TRUSSES.

தோலினால் செய்தது; திருப்பக்கூடியது; புதியமாதிரி;
அழுத்தமானது; நீடித்திருக்கக்கூடியது. ... ரூ. 10—0—0.
திருப்ப முடியாதது. ... ரூ. 5—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

தோலினால் செய்யப்பட்டது. ... ... ரூ. 10—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தம்புசெட்டித் தெரு, மதராஸ்.

The Electric Radiant Heat Treatment.

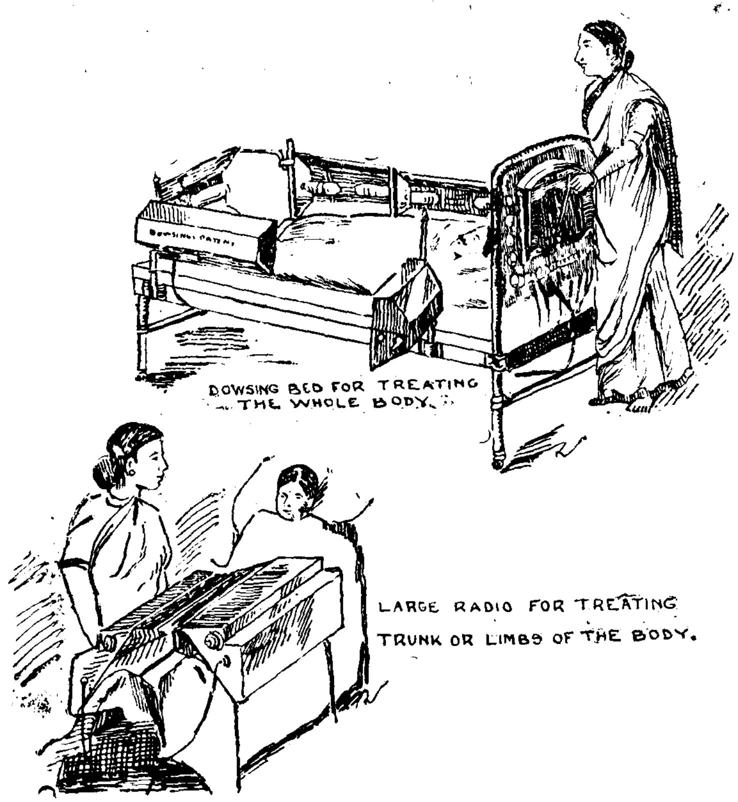
மின்சார கிரண உஷ்ணத்தினுல் சிகிச்சை.

நவீன சரீர சிகிச்சா முறைகளில் மிகவும் உயர்ந்தது.

THE DOWSING RADIANT HEAT AND LIGHT TREATMENT.

அடியிற் கண்ட வியாதிகளுக்கு இந்த சிகிச்சை முறை அநுகூலமாக விருக்கும்:—

1. நரம்புப் பிடிப்பு வலியும், இடுப்புச் சந்து வாதம், அரை தேஹமான பாரிசவாயு.
2. ஈரல், இரைப்பை, புத்திர பிண்டம் முதலிய இடங்களில் ஏற்படும் கோளாறுகள்.
3. கீல் வாயு, பக்கவாயு, இடுப்புவலி.
4. நரம்புத் தளர்ச்சியும், மனக் கவலையினாலும் அதிக வேலையினாலும் ஏற்படும் பலஹீனமும்.



5. மாமிச கோளத்தில் ஏற்படும் கோளாறுகள்.
6. ஜீரண சக்திக் குறைவினுல் ஏற்படும் ரத்தமின்மை, அன்னாசயக் கோளாறுகள்.
7. மார்பில் கடுமையான சளிக்கட்டு, மலேரியா முதலிய ரோகங்கள்.
8. கபவாத ஜுரம் முதலிய வியாதிகள்.

எலெக்டிரோ—திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

PRINTED AT THE SWADESAMITRAN BRANCH PRESS, PUBLISHED BY THE PROPRIETOR,
U. RAMA RAU, M. L. C., MADRAS.

JL
L:5m211, N24AT
N24.1.5